

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
«01» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
В.Б.Лисина  
«01» сентября 2023г.  
Приказ от «01» сентября 2023г. № 248



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»**

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование", утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. N 1039 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию непрерывного процесса подготовки спортивного резерва путем реализации дополнительных образовательных программы спортивной подготовки, с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие основные задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных обучающихся (спортсменов) для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- систематическое повышение мастерства обучающихся (спортсменов) за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- осуществление подготовки обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- осуществление подготовки спортсменов-инструкторов и судей по виду спорта «спортивное ориентирование».

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

\* При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не должна превышать двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся (спортсменов), имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта;

2) при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися (спортсменами) из разных тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

3) учитывается возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других спортивных организаций;

4) допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий

или перевод на самостоятельную подготовку в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

### **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1) Учебно-тренировочные занятия:  
- групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с применением дистанционных технологий

2) Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 3) Спортивные соревнования

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

\* Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся (спортсменов):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся (спортсменов) и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 4) Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	18	24		
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	10	14	18	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
12	12	6	6	2	1		
1.	Общая физическая подготовка	112	144	213	218	253	312
2.	Специальная физическая подготовка	21	28	83	211	328	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	10	22	56	75
4.	Техническая подготовка	37	50	73	87	56	87
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	75	120	146	187	250
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	10	15	9	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	11	29	47	75
<b>Итого</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

**Календарный план воспитательной работы**  
(Приложение № 1)

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

## 1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие реализацию дополнительных программ спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися (спортсменами), проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся (спортсменов), проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся (спортсменов) и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий (Приложение № 2).

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся (спортсменов) к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этап подготовки	Освоение инструкторских и судейских навыков
Учебно-тренировочный этап	1. Овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком. 2. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. 3. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача

	<p>его после окончания занятия).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, нахождение ошибок и исправление их.</li> <li>5. Проводить разминки на тренировочных занятиях и перед соревнованиями.</li> <li>6. Самостоятельно вести дневника: ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов спортивного тестирования, анализ результатов соревнований.</li> <li>7. Изучать правила соревнований.</li> <li>8. Участвовать в составе судейской коллегии в проведении соревнований в качестве судьи на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований, секретаря соревнований.</li> <li>9. Подготовка инвентаря и оборудования для тренировочных и соревновательных трасс.</li> <li>10. Знакомство и освоение программ электронного хронометража, программ отслеживания прохождения спортсменами трассы.</li> <li>11. Прохождение судейского семинара.</li> </ol>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя.</li> <li>2. Правильно демонстрировать технику выполнения беговых упражнений и технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися (спортсменами).</li> <li>3. Помогать обучающимся групп начальной подготовки в разучивании отдельных упражнений и приемов работы с картой и компасом.</li> <li>4. Уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и комплексы тренировочных занятий для разучивания частей занятия: разминки, основной и заключительной частей.</li> <li>5. Участвовать в судействе соревнований в качестве судьи трассы.</li> <li>6. Выполнять обязанности секретаря, работать в электронной базе хронометража.</li> <li>7. Прохождение судейского семинара.</li> </ol>
Этап высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки с планированием и постановкой трассы на местности.</li> <li>2. Участвовать в судействе соревнований в качестве заместителя главного судьи по спортивно-техническому обеспечению.</li> <li>3. Участвовать в судействе соревнований в качестве заместителя главного секретаря.</li> <li>4. Прохождение судейского семинара.</li> </ol>

## **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **1. Медицинские и медико-биологические мероприятия**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивное ориентирование», в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Спортивная школа осуществляет медицинский контроль, за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Медицинский контроль, за состоянием здоровья обучающихся (спортсменов) осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для членов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся (спортсменов) следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль, за использованием фармакологических средств.

Медико-биологическое обеспечение тренировки	Медико-биологические средства тренировки
<ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебный контроль (углубленные, этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);</li> <li>- лечение и реабилитация спортсменов;</li> <li>- обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками;</li> <li>- оказание первой медицинской и первичной медико-санитарной помощи при проведении тренировочных сборов, занятий и соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена;</li> <li>- гигиеническое обеспечение мест занятий;</li> <li>- гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки и т.д.);</li> <li>- вдыхание кислорода, вдыхание искусственного ионизированного воздуха (аэроионизация);</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня);</li> <li>- физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые));</li> <li>- ультразвук, коротковолновая диатермия;</li> <li>- пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры;</li> <li>- электростимуляция (электросон,</li> </ul>

	<p>электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела – электропунктуация);</p> <p>- различные виды массажа и самомассажа.</p>
--	---

## **2. Восстановительные средства**

Для восстановления работоспособности используют широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося (спортсмена), а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**2.1. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**2.2. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося (спортсмена); оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния обучающихся (спортсменов) при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

## **2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие

закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося (спортсмена).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся (спортсменов) этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся (спортсменов), а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Планы медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств строятся в зависимости от периода подготовки спортсменов.

Период подготовки	Средства
Общеподготовительный период	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдение режима дня (учеба, отдых, тренировки), повышение эмоционального фона тренировочных занятий, баня, контрастный душ, плавание.
Специально-подготовительный период	Применение упражнений для проведения полноценных разминок и заключительной части тренировочных занятий, баня, сауна, массаж, самомассаж, витаминизация, физиотерапия.
Соревновательный период	Массаж, самомассаж, витаминизация, гидротерапия, работа с психологом.
Переходный период	Баня, гидротерапия, массаж, самомассаж, смена вида деятельности, получение положительных эмоций (экскурсии, походы и т.д.),

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся (спортсмену), проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивное ориентирование";
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивное ориентирование";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивное ориентирование" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивное ориентирование";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивное ориентирование";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивное ориентирование"**

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"</b>				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивное ориентирование"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2   9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10   10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36   15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11   +15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,2   8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215   180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			49   43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"</b>			
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более
			37.50   -
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более
			-   24.30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>			
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			14.30   17.00
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"</b>			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивное ориентирование"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4   16,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-   9.50	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40   -	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40   25	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+13   +16	

	уровня скамьи)			
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивное звание "мастер спорта России"</b>				

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта спортивное ориентирование**

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Спортивные достижения важны не сами по себе, а как конкретные показатели развития сил, способностей, мастерства. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки и тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации, установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать возрастные и другие ограничивающие факторы.

Спортивное ориентирование – это не только бег плюс техника чтения карты, а сложный взаимосвязанный комплекс, создавать и совершенствовать который необходимо с первых лет занятий данным видом спорта. Ошибки, допущенные в самом начале подготовки, впоследствии чрезвычайно сложно исправлять. Проблема построения многолетней тренировки применительно к особенностям конкретного вида спорта — задача сложная, но чрезвычайно важная. Ведь от того, какие навыки и умения были заложены, начиная с первых лет тренировок, насколько применяемые в тренировке средства и объемы

соответствовали возможностям спортсмена и требованиям «взрослого» спорта к его организму, будет определяться уровень его достижений в элитной группе.

Деятельность ориентировщика в соревновательной ситуации требует от спортсмена постоянно решать три типа задач:

1 – собственно ориентирование, то есть выбор и реализация оптимального пути движения (со всеми составляющими);

2 – передвижение – бег по местности;

3 – общее управление (подбор оптимальной скорости и оптимального потока информации, управление психическим состоянием и так далее).

Особенность роста мастерства в ориентировании в том, что не только начинающие, но и спортсмены-разрядники приближаются к «идеальному» ориентированию не сразу, поэтапно, и очень нелинейно. Процесс совершенствования спортивной подготовленности по своей сути зависит от накопления ряда специфических (то есть характерных для данного вида спортивной деятельности) адаптационных изменений организма и свойств личности. Физиологические основы роста тренированности (адаптированности) сводятся к тому, чтобы стимулировать формирование функциональной системы за счет направленных адаптационных изменений. Для этого спортсмену должен быть предъявлен комплекс стандартных, то есть относительно неизменных по силе и специфичности воздействий (тренировочных нагрузок). Поэтому центральным вопросом эффективности управления многолетней тренировкой спортивного резерва в ориентировании является взаимосвязь между состоянием спортсмена и задаваемой нагрузкой.

В основу планирования многолетней подготовки спортсменов – ориентировщиков должны быть положены следующие принципы:

1. Нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям юных ориентировщиков.

2. На всех этапах подготовки они должны быть ориентированы на уровень, характерный для данного этапа высшего спортивного мастерства.

3. Наиболее полная реализация потенциальных возможностей юных спортсменов должна приходиться на период естественного развития двигательного качества (сенситивные периоды).

4. Из года в год нагрузки должны постепенно увеличиваться. Оптимальное увеличение годовой нагрузки от 15 до 30%. У девочек годовой объем на 20—25% меньше, чем у мальчиков.

5. При распределении нагрузки – 55-60% тренировочной работы рекомендуется проводить в развивающем режиме.

6. Нагрузки максимальной интенсивности в ООЦН (общий объем циклической нагрузки) должны составлять 0,5-1%.

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Теоретическая подготовка**

**Вводное занятие.**

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

**Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

**Топография, условные знаки. Спортивная карта.**

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

**Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.**

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

### **Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.**

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.

Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

### **Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

Техническая информация о дистанции.

### **Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

строевой и походный шаг; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;

бег вперед и спиной вперед; бег на носках; бег с изменением направления и скорости;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки;

упражнения для ног; поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки; прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;

упражнения для шеи и туловища; наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения;

в положении лежа – поднимание и опускание ног; упражнения с партнером;

подвижные игры и эстафеты; игры с мячом; игры на внимание, сообразительность, координацию; эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации;

туризм; однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

упражнения для развития выносливости; бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; бег с картой; ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км;

туристские походы;

упражнения на развитие быстроты; бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;

эстафеты с элементами спортивного ориентирования;

упражнения на развитие ловкости; ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног;

спрыгивание вниз с возвышения; упражнения на равновесие; слалом между деревьями;

упражнения для развития силы и силовой выносливости; сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лежа; приседания на двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **Техническая подготовка**

держание карты; держание компаса; сопоставление карты с местностью; измерение расстояний на местности парами шагов; определение точки стояния;

простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров;

ориентирование вдоль линейных ориентиров; ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров; чтение объектов с линейных

ориентиров; взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров; выбор варианта движения между КП; ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами; кратчайшие пути, срезки;

передвижение классическими лыжными ходами, коньковым ходом.

обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках; обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

обучение поворотам на месте и в движении.

#### **Тактическая подготовка**

планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров; выбор пути движения между КП;

использование соперника при выходе на КП; раскладка сил на дистанции соревнований; особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию;

контрольные упражнения и соревнования;

участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе;

контрольные упражнения для оценки физической подготовленности;

углубленное медицинское обследование;

постановка на учет и прохождение медобследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-3 ГОДА**

#### **Теоретическая подготовка**

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе; люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований;

традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях, перспективы развития ориентирования.

Международная федерация спортивного ориентирования.

#### **Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях**

Понятие о травмах; краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию; причины травм и их профилактика; раны и их разновидности; ушибы, растяжения, вывихи; переломы костей; разрывы связок, мышц и сухожилий.

Оказание первой доврачебной помощи; способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах; приемы искусственного дыхания; транспортировка пострадавшего.

#### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности; физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Тренированность и её физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе; дневник самоконтроля; объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

### **Планирование спортивной тренировки**

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании; перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка; периоды и этапы круглогодичной тренировки, их задачи и содержание; учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дневник тренировок; содержание дневника тренировок; запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

### **Основы техники и тактики ориентирования**

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты; развитие «памяти карты»; специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Снятие азимута; движение по азимуту; технические приемы и способы ориентирования.

Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами; точное ориентирование на коротких этапах.

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию; календарный план соревнований; положение о соревнованиях**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

### **Основы туристской подготовки**

Взаимосвязь ориентирования и туризма; виды туризма.

Понятие о личном и групповом снаряжении; одежда и обувь для походов; походная посуда для приготовления пищи; организация туристского быта.

Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Правила разведения костра, заготовка дров; приготовление пищи на костре.

Должности в лагере; постоянные и временные.

Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план тренировочных занятий юных спортсменов - ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (тренировочном этапе подготовки целесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах  $174+6$  уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует  $ЧСС=185+10$  уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно к анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (полигона, парка и т.д.).

### **Учебно-тренировочные группы 4-5 годов подготовки**

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов ориентировщиков и направлены на повышение спортивного мастерства.

#### **Теоретическая подготовка**

Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов; построение тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности; анализ прошедшего тренировочного этапа подготовки; пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

Особенности психологической подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

#### **Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специфических восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости; путь через точечные ориентиры; использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией; сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям; действия участников после приезда на место соревнований.

Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при

выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена-ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции; раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию; особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

### **Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании**

Основные задачи тренировочного процесса.

Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки; основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков - общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла.

Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

### **Педагогический и врачебный контроль над состоянием организма спортсмена**

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медикобиологического обследования в подготовке спортсменов.

### **Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности**

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена.

Методика ежедневного самоконтроля.

Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена-ориентировщика; скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП).

Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

### **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Организация соревнований; заявки на участие в соревнованиях; протесты. Допуск к соревнованиям; представитель команды; состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию.

Ожидаемое время победителя.

Оборудование дистанции; определение класса дистанции и ранга соревнований.

Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

### **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена занимающихся ориентированием; гигиена обуви и одежды; общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность занимающегося спортом.

Составление медицинской аптечки; назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах**

Респираторные и простудные заболевания.

Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Приемы транспортировки пострадавшего.

### **Практическая подготовка**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах.

Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств спортсменов-ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы спортсмен – ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства спортсмена-ориентировщика.

Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт.

Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

### **Этап спортивной специализации**

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена - ориентировщика. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации

необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

Общая и специальная физическая подготовка

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности ориентировщика на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные – в подготовительном.

Годовой план тренировочных занятий для спортсменов, проживающих в бесснежных районах, и на этапе спортивного совершенствования рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный этап) – укрепления здоровья, развитие физических качеств, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки с постепенным снижением тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

### Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо-и микроциклов)

Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы*)						
Периоды						
Подготовительный				Соревновательный		Переходный
мезоциклы						Структурной регламентации не имеет
Втягивающий	Базовый	Контрольный	Шлифовочный	Соревновательный	Промежуточный	
Первые недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала	Тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе	Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.	Заполняют время между соревнованиями	
				Микроциклы (5-7 дней):	Типы	
				1. Втягивающий	Восстановительно - поддерживающий	Восстановительно - шлифовочный
				2. Базовый		
				3. Ударный		
				4. Настроечный		
5. Соревновательный						
6. Разгрузочный						

Годичный макроцикл в ориентировании бегом обычно имеет следующую структуру:

Первый подготовительный период:

1. Втягивающий этап – декабрь.
  2. Базовый этап – январь-февраль.
  3. Специально-подготовительный (контрольный) — март- апрель.
  4. Предсоревновательный этап (шлифовочный) – май.
- первый соревновательный период – июнь – июль.
  - второй подготовительный период — август.
  - второй соревновательный период – сентябрь – октябрь.
  - восстановительный период – ноябрь.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида; выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

#### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	Низкая	До 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	Средняя	131-175	3-4	1-2 часа
III. Аэробноанаэробная	Высокая	176-189	До 10	до 10 мин
IV. Анаэробнаягликолитическая (скоростная выносливость)	Субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробнаяалактатная (скоростно-силовые качества)	Максимальная	Максимальная	12 и более	до 10 с

#### Технико-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний по местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

## **Учебно-тематический план**

(Приложение № 3)

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивное ориентирование" основаны на особенностях вида спорта "спортивное ориентирование" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивное ориентирование", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивное ориентирование" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивное ориентирование" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивное ориентирование" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивное ориентирование".

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "спортивное ориентирование", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).  
уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. «Единая всероссийская спортивная классификация 2022-25». Министерство спорта РФ. М.; 2021.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утв. приказом Минспорта РФ от 21 ноября 2022г. № 1039).

3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утв. приказом Минспорта РФ от 21 декабря 2022г. № 1321).

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Ч. 1. – Воронежский государственный университет, 2003.

5. Близневская В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом. – Красноярск, 2001.

6. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – С.-Петербург, 1994.

7. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.

8. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.

9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.

10. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивному ориентированию. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2001

11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.

12. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

13. Изоп Э. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. – Таллин, 1975.

14. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – Москва, 1985.

15. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001г.

16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.

17. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М, 1996.

18. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М.

19. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

20. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997гг.

21. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: 2003.

22. Начальное обучение студентов спортивному ориентированию. (Сост. Щепин А.Н.) – г.Красноярск, 2001.

23. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

24. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

25. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – Министерство спорта РФ. М.; 2017.

26. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. (Сост. Лосев А.С.) – Москва, 1990.

27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.

28. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

### Интернет-ресурсы

1. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.

2. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.

3. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.

4. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования

5. [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru) – федерация спортивного ориентирования России

6. [www.krkfso.ru](http://www.krkfso.ru) – федерация спортивного ориентирования

Красноярского края

7. [www.moscompass](http://www.moscompass) – новости спортивного ориентирования

Приложение № 1

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено:</b> <b>Для групп НП</b> <u>Теоретическое изучение:</u> Ознакомление с правилами вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	В течение года
		<b>Для групп УТ до 3-лет</b> <u>Практическое изучение:</u> Выполнение обязанностей судьи на постах.	В течение года
		<b>Для групп УТ св 3-х лет</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в	В течение года

		качестве судьи на старте/финише	
		<b>ССМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве прокладывающего трассу, контролера.	В течение года
		<b>ВСМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве ответственного за техническую сторону и организацию соревнований, прокладывающего трассу, контролера. Прохождение судейского семинара.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>УТ</b> <b>ССМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд, упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение подводящим упражнениям. Формирование навыка наставничества. Составление и проведение комплексов упражнений. <b>ВСМ</b> <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе. Установка на игру, разбор игры, система записи игр.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: Массовый кросс посвященный «Дню Победы» «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна - когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	<b>Трудовое воспитание</b>		
5.1.	Целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения потребности в разнообразной трудовой деятельности	- установление распорядка дежурства по уборке места занятий после учебно-тренировочного занятия. - проведение субботников в парках, на территориях спортивного зала, в местах проведения учебно-тренировочных занятий на улице	сентябрь, апрель

	(учебной, трудовой, общественной и т. п.), глубокого уважения к труду человека, бережливого отношения к материальным и духовным ценностям, созданным трудом людей, осознанного и добросовестного отношения к своей работе и обязанностям.		
--	---	--	--

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до 1 года обучения/ свыше 1 года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет/свыше 3 лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности

				применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-учебно-тренировочных мероприятий

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"</b>			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10

31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14

Таблица № 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"</b>											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

			ося								
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающег ося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающег ося	1	2	1	1	2	1	2	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"</b>											
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивного	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1

	ориентирования		ся								
8.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"</b>											
10.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающего ся								
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающего ся	-	-	1	3	1	2	1	2