

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 30.08.2024 № 3 )

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО СШОР  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
В.И. Ходырев  
«30» 08 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивное ориентирование»  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства**

**Программа разработана** с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1321.

**Срок реализации программы на этапе – без ограничений**

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|            |                                                                                                                                                                                   |    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|            | <b>Пояснительная записка</b>                                                                                                                                                      | 4  |
| <b>I</b>   | <b>Общие положения</b>                                                                                                                                                            | 7  |
| 1.1        | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»                                                                         | 7  |
| 1.2        | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                               | 8  |
| <b>II</b>  | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                              | 9  |
| 2.1        | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки              | 9  |
| 2.2        | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                              | 10 |
| 2.3        | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                | 10 |
| 2.3.1      | Учебно-тренировочные занятия                                                                                                                                                      | 10 |
| 2.3.2      | Учебно-тренировочные мероприятия                                                                                                                                                  | 13 |
| 2.3.3      | Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности                                                                                                            | 15 |
| 2.4        | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 17 |
| 2.5        | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                            | 21 |
| 2.6        | Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                 | 25 |
| 2.7        | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                         | 30 |
| 2.8        | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                        | 31 |
| <b>III</b> | <b>Система контроля</b>                                                                                                                                                           | 43 |
| 3.1        | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе к участию в спортивных соревнованиях                             | 43 |
| 3.2        | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                        | 45 |
| 3.3        | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки    | 49 |
| 3.3.1.     | Для зачисления на отделение спортивного ориентирования                                                                                                                            | 49 |
| 3.3.2.     | Для перевода на отделении спортивного ориентирования                                                                                                                              | 54 |
| 3.4.       | Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»                                   | 56 |
| <b>IV</b>  | <b>Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»</b>                                                                                                               | 58 |
| 4.1.       | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                      | 58 |
| 4.2.       | Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                                   | 63 |
| <b>V</b>   | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным</b>                                                                                                               | 67 |

|           |                                                                                                       |           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|           | спортивным дисциплинам                                                                                |           |
| <b>VI</b> | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>              | <b>68</b> |
| 6.1.      | Материально-технические условия реализации Программы                                                  | 68        |
| 6.2.      | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки | 68        |
| 6.3.      | Обеспечение спортивной экипировкой                                                                    | 69        |
| 6.4.      | Кадровые условия реализации Программы                                                                 | 71        |
| 6.5.      | Информационно-методические условия реализации Программы                                               | 71        |
|           | Список использованных источников                                                                      | 74        |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на этапе, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапе начальной подготовки обучающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

В основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» положены:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» Приказ от 21 ноября 2022 № 1039;

- «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование» от 21 ноября 2022 № 1039

- «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», утвержденные приказом Минспорта России от 3 августа 2022 № 634;

- «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» Приказ от 30.10.2015 № 999;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Выполнение настоящей Программы является важным условием достижения конечной цели многолетней подготовки обучающихся для команд высших разрядов. Реализация программных требований существенным образом зависит от эффективности планирования и действенного контроля. Выполнение программных требований является обязательным условием положительной оценки работы тренеров-преподавателей и деятельности спортивной школы в целом.

В отдельных случаях (наличие материальной базы, конкретным календарем соревнований и др.), педагогический совет учреждения может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» определяются учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица №1

| Наименование спортивной дисциплины   | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| кросс - спринт                       | 083                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - классика                     | 083                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – классика – общий старт       | 083                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - лонг                         | 083                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - марафон                      | 083                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| кросс - многодневный                 | 083                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – эстафета – 2 человека        | 083                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – эстафета – 3 человека        | 083                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – эстафета – 4 человека        | 083                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – спринт – общий старт         | 083                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс – лонг – общий старт           | 083                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - выбор                        | 083                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - спринт                | 083                             | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - классика              | 083                             | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка-классика-общий старт    | 083                             | 029 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - лонг                  | 083                             | 015 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - марафон               | 083                             | 016 | 3 | 8 | 1 | 1 | Л |
| лыжная гонка - многодневная          | 083                             | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка – эстафета – 2 человека | 083                             | 030 | 3 | 8 | 1 | 1 | Л |
| лыжная гонка – эстафета – 3 человека | 083                             | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка – лонг - общий старт    | 083                             | 019 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - маркированная трасса  | 083                             | 020 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |

|                                                                |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| Лыжная гонка – эстафета –<br>маркированная трасса – 3 человека | 083 | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - комбинация                                      | 083 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - спринт                                             | 083 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - классика                                           | 083 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - лонг                                               | 083 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс – эстафета – 2 человека                              | 083 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс – эстафета – 3 человека                              | 083 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс – общий старт                                        | 083 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) 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 № 1039, зарегистрировано в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71666.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность передвижения – от быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании обучающиеся самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Характеристика вида спорта

Учебно-тренировочные занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение.

Дисциплина:

Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях аз 1 минуту до старта) обучающийся получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому обучающемуся выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.

2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») обучающемуся предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, обучающийся вносит в карту (иглой или специальным

компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от обучающегося не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Обучающийся бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, обучающемуся необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

1.2. 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.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки:

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также групп этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренера-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации Программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)
- 2) этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Таблица №2

| Этапы спортивной подготовки                   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается                                  | 14                                                             | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается                                  | 17                                                             | 1                       |

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма обучающегося, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся.

Этап высшего спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В ходе реализации тех или иных федеральных стандартов спортивной подготовки на различных этапах у обучающихся должны развиваться определенные качества.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двухкратного

количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 № 634).

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы – общее количество учебно-тренировочных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Сроки освоения определяются содержанием программы и должны обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе; характеризуют продолжительность программы – количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения.

### Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки            |                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю    | 24                                            | 32                                  |
| Общее количество часов в год | 1248                                          | 1664                                |

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Они базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и координации индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия.

1. Программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий.
2. Кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя.
3. Материально-техническое обеспечение: наличие спортивного зала, спортивного инвентаря (планшеты, компасы, карты и т.д.)
4. Санитарно-гигиеническое обеспечение: соответствие спортивной

формы, спортивных сооружений и снарядов санитарно-гигиеническим требованиям, соблюдение правил занятий на свежем воздухе, в спортзале.

5. Врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №4

| Тип                 | Форма организации                                                                 | Возможные преимущества                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая           | Выполняется коллективом обучающихся согласно строгому или гибкому плану           | Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства                       |
| Индивидуальная      | Выполняется под руководством тренера-преподавателя                                | Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники |
| Запрограммированная | Выполняется обучающимися самостоятельно                                           | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте                                      |
| Свободная           | Без строгого плана                                                                | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки                                             |
| Смешанная           | Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) | Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм                                  |

Групповые занятия как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используются во время тренировочных мероприятий (сборов) и так

называемой централизованной подготовки, когда обучающиеся одинакового уровня занимаются вместе. Это преобладающая форма в командных видах и спортивных единоборствах.

Индивидуальные занятия применяются для воплощения как весьма амбициозных и строго запрограммированных планов (как и в упомянутом выше групповом типе), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Их использование больше годится для индивидуальных видов спорта.

Смешанные занятия часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных видах спорта индивидуальная часть тренировки, как правило, применяется для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах она, как правило, посвящена кондиционной тренировке, приобретению технических навыков и релаксации.

Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач тренировочного процесса

Таблица №5

| Тип                                 | Задачи тренировки                                                                                                          | Примечания                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кондиционная                        | Совершенствование двигательных способностей, общей и /или специальной по виду спорта двигательной подготовленности         | Этот тип учебно-тренировочного занятия является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач                         |
| Техническая                         | Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений                                                 | Этот тип учебно-тренировочного занятия предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества                                  |
| Тактическая или технико-тактическая | Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики | Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий                                                          |
| Контрольная                         | Оценка возможностей обучающихся                                                                                            | Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия                                                                                        |
| Комбинированная                     | Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач                                        | Два варианта:<br>1)последовательное включение различных типов учебно- тренировочных занятий; 2)комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях |

Кондиционные - посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют важную часть учебно-тренировочных программ. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. В таких занятиях могут использоваться различные организационные формы, такие как групповые или индивидуальные, проводимые тренером-преподавателем или самими обучающимися.

Технические - как правило требуют больше внимания и организационных усилий. Процесс овладения новыми техническими навыками (или совершенствование техники движений) необходимо оценивать в режиме реального времени и немедленно корректировать в последующих попытках. Конечно, такая работа должна тщательно контролироваться тренером-преподавателем.

Тактические или технико-тактические - фокусируются в основном на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной и/или групповой тактики. Еще одна функция таких занятий заключается в соединении тактических и технических навыков, что крайне важно для успешной соревновательной деятельности. Частично тактические занятия можно проводить совместно с теоретической и психологической подготовкой.

Контрольные - предназначены, главным образом, для оценки уровня развития физических и технических способностей обучающихся.

Комбинированные - посвящены развитию нескольких спортивных способностей (физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Так, первая часть занятия может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной. Точно так же контрольное занятие может сопровождаться кондиционной. Другой вариант комбинированного занятия объединяет решение различных учебно-тренировочных задач в специфических по виду спорта специальных упражнениях. Такой подход предполагает одновременное развитие специфической по виду спорта двигательной способности и совершенствование соответствующего технического навыка.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – рассматриваются как важная составляющая часть, позволяющая создать наилучшие условия для учебно-тренировочного процесса и закладывающие фундамент успешных выступлений на соревнованиях.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с

положениями (регламентами) об их проведении, но не более:1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №6

| №<br>п/п                                                                     | Виды<br>учебно-тренировочных<br>мероприятий                                                                                  | Предельная продолжительность<br>учебно-тренировочных мероприятий<br>по этапам спортивной подготовки<br>(количество суток) (без учета времени<br>следования к месту проведения<br>учебно-тренировочных мероприятий и<br>обратно) |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                              | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства                                                                                                                                                                          | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по<br>подготовке к международным спортивным<br>соревнованиям                                | 21                                                                                                                                                                                                                              | 21                                        |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по<br>подготовке к чемпионатам России, кубкам<br>России, первенствам России                 | 18                                                                                                                                                                                                                              | 21                                        |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по<br>подготовке к другим всероссийским<br>спортивным соревнованиям                         | 18                                                                                                                                                                                                                              | 18                                        |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по<br>подготовке к официальным спортивным<br>соревнованиям субъекта<br>Российской Федерации | 14                                                                                                                                                                                                                              | 14                                        |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по<br>общей и (или) специальной физической<br>подготовке                                    | 18                                                                                                                                                                                                                              | 18                                        |
| 2.2.                                                                         | Восстановительные мероприятия                                                                                                | До 10 суток                                                                                                                                                                                                                     |                                           |
| 2.3.                                                                         | Мероприятия для комплексного<br>медицинского обследования                                                                    | До 3 суток, но не более 2 раз в год                                                                                                                                                                                             |                                           |
| 2.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия<br>в каникулярный период                                                                    | –                                                                                                                                                                                                                               | –                                         |
| 2.5.                                                                         | Просмотровые<br>учебно-тренировочные мероприятия                                                                             | До 60 суток                                                                                                                                                                                                                     |                                           |

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Участниками учебно-тренировочных мероприятий являются лица, проходящие спортивную подготовку, тренеры-преподаватели, медицинские работники, специалисты в области Физической культуры и спорта и иные специалисты, участвующие в подготовке обучающихся. При проведении учебно-тренировочных мероприятий учреждением утверждается:

- приказ, смета расходов на проведение тренировочных мероприятий
- персональный список обучающихся, тренеров-преподавателей и других участников учебно- тренировочного мероприятия. После окончания учебно-тренировочного мероприятия составляется отчет.

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение обучающимися спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований. Проводятся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам, видам программ), признанным в Российской Федерации в строгом соответствии с принятыми правилами соревнований и требованиями Положений Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). В зависимости от уровня соревнований включаются в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на учебно- тренировочных занятиях, т. е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности обучающихся. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия обучающихся, их высокие достижения.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая

придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий создается заранее до начала учебно-тренировочного года. Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях

должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла, должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающихся к моменту главных соревнований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся 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.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося 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.

Таблица №7

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки            |                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 4                                             | 5                                   |
| Отборочные                   | 5                                             | 7                                   |
| Основные                     | 10                                            | 12                                  |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практики и распределяет учебное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

а) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут);

в) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

г) составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- 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.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в  
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
подготовки

Таблица №8

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |                                     |
|----------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                               | Этап совершенствования спортивного | Этап высшего спортивного мастерства |

|    |                                                                                               |            |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|    |                                                                                               | мастерства |       |
| 1. | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 23-28      | 22-27 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 35-40      | 33-38 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 6-10       | 6-10  |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 6-11       | 7-12  |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 16-28      | 16-28 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1-2        | 1-2   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 5-8        | 5-8   |

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

#### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №9

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |                                     |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                    | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |                                     |
|       |                                    | 20                                                                          | 24                                  |
|       |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |
|       |                                    | 4                                                                           | 4                                   |
|       |                                    | Наполняемость групп (человек)                                               |                                     |
|       |                                    | 2                                                                           | 1                                   |
| 1.    | Общая физическая подготовка        | 287-350                                                                     | 366-449                             |
| 2.    | Специальная физическая подготовка  | 436-500                                                                     | 550-632                             |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях | 75-125                                                                      | 100-166                             |
| 4.    | Техническая подготовка             | 75-125                                                                      | 111-200                             |
| 5.    | Тактическая подготовка             | 74-128                                                                      | 94-160                              |
| 6.    | Теоретическая подготовка           | 66-120                                                                      | 90-155                              |
| 7.    | Психологическая подготовка         | 60-100                                                                      | 82-150                              |

|                              |                                                   |       |        |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-------|--------|
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-4   | 2-4    |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 6-12  | 8-16   |
| 10.                          | Судейская практика                                | 6-12  | 8-16   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2-8   | 2-8    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 58-88 | 79-121 |
| Общее количество часов в год |                                                   | 1040  | 1248   |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного учреждения.

Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания: формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.

Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в учебно-тренировочных занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с

культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все и есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

#### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 10

| № п/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>-составление конспекта учебно-                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                | тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>-формирование навыков наставничества;<br>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>-формирование склонности к педагогической работе;                                                                                                                                                                               |                |
| 2.   | Здоровье сбережение                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                      | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                           | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                         | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | (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) | мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                      | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                     | В течение года |
| 4.   | Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                          | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку,

обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему 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 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 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 маркетов в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на восприятие или преследование информации уполномоченными органами.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 «РУСАДА».

#### План по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица №11

| Этап спортивной подготовки                    | Содержание мероприятия и его форма                                                                                               | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                       |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                | 1 раз в год      | Спортсмен                                                    |
| Этап высшего спортивного мастерства           | 2.Семинар:<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ежемесячно       | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

Вада – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещается субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в

зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, обучающиеся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1., 2.3. или 2.5., то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана;
- учебно-тренировочного графика;
- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их. Обучающиеся старших разрядов должны при этом уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- проводить учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке;
- обучать технике упражнений, проводить учебно-тренировочное занятие с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

В соответствии с классификационной характеристикой обучающиеся должны уметь организовать соревнования по ориентированию, подготовить инвентарь и оборудование для соревновательных трасс, планировать дистанции.

Обычно работа обучающихся в качестве судей при проведении соревнований по спортивному ориентированию является завершающим этапом семинара судей, проводимого по программе подготовки судей соревнований. Во время практической работы на соревнованиях обучающиеся получают навыки судейства на различных судейских должностях в составе судейских бригад и под руководством старшего судьи соответствующей службы. При положительной оценке судейства соревнований Главный судья выдает справку об участии в судействе соревнований. Участие в судействе нескольких соревнований дает возможность обучающемуся претендовать на присвоение соответствующей судейской категории.

При работе в составе службы старта обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальный через 1 или 2 минуты, общий старт, групповой старт, «гандикап»);
- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка», проверка и регистрация Чипов);

- порядок выдачи карт участникам (за 1 минуту до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками.

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише Чипом; ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции обучающимся поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности. Служба волонтеров выполняет различные вспомогательные работы:

1. Обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции.
2. Работа контролером на КП.
3. Различные хозяйственные работы.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

### Педагогические средства восстановления

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. При построении учебно-тренировочных занятий заслуживает внимания организация вводно-подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия,

способствуя эффективному вработыванию, помогает достичь высокой работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния обучающихся, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении учебно-тренировочных программ. Этому же содействуют оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха. Учебно-тренировочные занятия с малыми и средними нагрузками являются действенным фактором управления процессами восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками. Однако интенсификация процессов восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, если в дополнительных занятиях применяется работа принципиально иной направленности, при выполнении которой работоспособность определяется преимущественным функционированием других систем и механизмов. Не следует забывать и об условиях, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов - создании благоприятного психологического микроклимата.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов учебно-тренировочного занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления в последние годы

получили широкое распространение. С их помощью удастся быстро снизить нервно-психическую напряженность, устранить состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение учебно-тренировочных и соревновательных программ, довести до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе. К важнейшим из них относятся: аутогенная тренировка и ее модификация - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео психологическое воздействие. Значительное влияние на психическое состояние обучающихся оказывают условия учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, организация быта и досуга. Благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером-преподавателем, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг обучающихся психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно. Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение обучающихся от отрицательных стрессов. Для того чтобы правильно регулировать воздействие стрессов на организм обучающегося, необходимо, прежде всего, определить источники стрессов и симптомы индивидуальных реакций на стресс. Источники стрессов могут носить как общий характер - уровень жизни, питание, учеба и работа, отношения в семье и с друзьями, климат, погода, сон, состояние здоровья и др., так и специальный, связанный с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью - работоспособность в учебно-тренировочном занятии и соревнованиях, утомляемость и восстановление, состояние техники и эффективность тактики, потребность в отдыхе, интерес к занятиям и активность, психологическая устойчивость, болезненные ощущения в мышцах и внутренних органах и др. Следует учитывать, что эффективность психологических процедур повышается при комплексном их применении. Комплекс воздействий с применением методов рассудочной терапии, внушенного сна, эмоционально-волевой и психорегулирующей тренировки оказывает выраженное восстанавливающее влияние после напряженной учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

### Медико-биологические средства

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств следует различать:

- гигиенические средства;
- физические средства;
- питание;
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых учебно-тренировочных средств и т. д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня - сочетание учебно- тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой. Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после учебно-тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина. Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. Состояние мест учебно-тренировочных занятий и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

### Физические средства

Массаж - одно из средств восстановления. Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать

деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

Спортивный массаж - совокупность массажных манипуляций и приёмов, которые способствуют физическому совершенствованию спортсменов, снимают утомление, повышают спортивную работоспособность, используют для лечения спортивных травм. Формы спортивного массажа:

- ручной (общий, местный, самомассаж);
- аппаратный (вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой).

Виды спортивного массажа:

- предварительный (в предстартовых состояниях, разминочный, разогревающий);
- тренировочный;
- восстановительный;
- реабилитационный;
- профилактический.

Основные задачи массажа:

- восстановление двигательной работоспособности;
- снятие утомления;
- подготовка к последующей физической нагрузке.

Восстановительный массаж. Применяют после физической нагрузки с целью скорейшего восстановления обучающихся.

Задачи восстановительного массажа:

- улучшить крово-лимфообращение органов и тканей;
- инактивация продуктов обмена;
- нормализовать функции нервно-мышечного аппарата;
- профилактика травм;
- улучшить эмоциональный статус.

Электропроцедуры, оказывая специфическое влияние на организм обучающихся, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности функциональных систем перед учебно-тренировочными или соревновательными упражнениями. Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

Аэроионизация - вдыхание воздуха с повышенным количеством аэроионов отрицательной полярности - улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, интенсифицирует тканевое дыхание, обмен веществ, улучшает физико-химические свойства крови, оказывает антигипоксическое действие и др. Воздействие отдельных

процедур (электрофорез - введение постоянным током в организм человека через кожу лекарственных веществ), благодаря многообразию вводимых фармакологических препаратов, может оказывать самое различное по направленности действие, стимулируя восстановительные реакции.

В группе гидропроцедур наибольшую эффективность в качестве средств восстановления имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлоридно-натриевые, сероводородные и т. д.). Применение различных ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие. Углекислые ванны стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают ее возбудимость, активизируют тканевой обмен. Кислородные и жемчужные ванны успокаивающе действуют на нервную систему, способствуют устранению нервного возбуждения. Хлоридно-натриевые применяются при чрезмерном локальном утомлении мышц, боли в суставах и мышцах, после занятий на силовых тренажерах. Воздействие инфракрасных лучей основано на тепловом эффекте. Проникая на значительную глубину, они прогревают глубоко расположенные ткани, стимулируя процессы кровообращения, улучшая питание тканей и ускоряя устранение продуктов распада. Эффективность ультрафиолетовых лучей обусловлена в основном химическим действием. Умеренное ультрафиолетовое облучение благотворно влияет на деятельность систем кровообращения и дыхания, способствует утилизации тканями кислорода, активизирует ферменты, создавая тем самым благоприятный фон для протекания восстановительных процессов. Вдыхание газовых смесей (гипероксия) с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания.

Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов. Современная фармакологическая промышленность выпускает множество разнообразных препаратов, эффективность которых в клинической практике вполне доказана. Однако их использование обучающихся требует очень обоснованной индивидуализации. Вещества, потребляемые обучающимися в составе пищевых продуктов и дополнительно в виде различных препаратов, могут быть условно разделены на несколько относительно самостоятельных групп:

- вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса (глюкоза, фосфорсодержащие препараты, аминокислоты и др.);

- препараты пластического действия, обеспечивающие процесс регенерации изнашиваемых в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности структур;

- вещества, стимулирующие функцию кроветворения (препараты

железа);

- витамины и минеральные вещества;

- адаптогены растительного происхождения (настойки женьшеня и подобных ему препаратов);

- адаптогены животного происхождения (препараты мозговой ткани крупного рогатого скота, неокостенелых рогов пятнистого оленя, марала или изюбра, перга и др.);

- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты

- различные мази и крема, применение которых (обычно в комплексе с массажем) способствует разогреванию мышц и связок, профилактике травм, интенсификации восстановительных реакций, процессов вработывания, обменных процессов в мышцах. Важно учитывать ежедневное потребление калорий спортсменом, сколько полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов) из этой пищи поступает в организм, насколько полезно то, что ест спортсмен. Рассматривая питание как восстановительный по своей сущности процесс, надо обращать внимание на целесообразное распределение пищевой нагрузки в течение дня, ее взаимосвязь с учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками. Особое внимание должно быть обращено на необходимое количество витаминов и минеральных веществ. Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, особенно связанные с большими объемами работы аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера, требуют потребления обучающимися витаминов и минеральных веществ дополнительно к тем, которые они потребляют с пищей. Увеличение потребности организма в витаминах и минеральных веществах практически пропорционально их метаболической активности. Это зависит от той роли, которую они играют в важнейших процессах, связанных с обеспечением эффективной мышечной деятельности. Роль основных витаминов для стимуляции адаптационных реакций в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Роль витаминов:

- Тиамин (B1) Регуляция функций нервной системы, кровообращения и пищеварения, стимуляция обменных процессов - клеточного дыхания, обмена молочной и пировиноградной кислоты, ресинтеза АТФ (мясо, субпродукты, зерно крупяных злаков (овес, гречиха), бобовые, орехи, яичные желтки);

- Рибофлавин (B2) Участие в окислении углеводов, усвоении и синтезе белков и жиров, регуляция возбудимости нервной системы, клеточного дыхания, энергетического обмена (дрожжи, субпродукты, яичный желток, молоко, творог, сыр, белые грибы, зеленый горошек, печень, мясо, рыба, фасоль, хлеб грубого помола);

- Никотиновая кислота (PP) Регуляция клеточного дыхания и энергетического обмена, снижение содержания глюкозы в крови, увеличение запасов гликогена в печени, участие в обмене пировиноградной

кислоты, усиление процессов торможения в коре большого мозга (дрожжи, бобовые, гречневая и перловая крупы, рис, мясо и субпродукты, рыба, творог, орехи, картофель, хлеб, горох);

- Пиридоксин (В6) Выделение энергии из углеводов, стимуляция функции кроветворных органов, участие в синтезе сложных белков (мясо, овощи, цельное зерно, грибы, печень, почки, яичный желток, сыр, гречиха, пшено, бобовые, картофель, перец, дрожжи);

- Фолиевая кислота (В9) Обеспечение процессов кроветворения, участие в синтезе белка, обмене нуклеиновых кислот, использование организмом глютаминовой кислоты (дрожжи, зеленый лук, салат, капуста, петрушка, бобовые, картофель, субпродукты, яичный желток, сыр, масло, печень, творог) - Цианокобаламин (В12) Поддержание и стимуляция кроветворения, регуляция синтеза белка (стимуляция выделения энергии из углеводов) (рыба, творог, дрожжи, кисломолочные продукты, мясо, печень, почки, сердце);

- Пангамовая кислота (В15) Активизация утилизации кислорода, повышение устойчивости к гипоксии, снижение мышечной утомляемости, сохранение высокого уровня креатинфосфата, экономизация расходования гликогена (злаковые, семена плодов, семена растений, печень, сердце, дрожжи);

- Биофлавоноиды (Р) Интенсификация окислительно-восстановительных реакций в мышечной ткани, стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, регуляция синтеза белков (цитрусовые, красный перец, черная смородина, шиповник, зеленый чай, гречиха, вишня, растения желто-оранжевого цвета);

- Аскорбиновая кислота (С) Стимуляция углеводного обмена и окислительно-восстановительных процессов, уменьшение проницаемости капилляров, стимуляция эритропоэза (цитрусовые, томаты, салат, зеленый перец, шиповник, черная смородина, квашеная капуста);

- Ретинол (А) Ускорение окислительно-восстановительных процессов, повышение содержания гликогена в печени, скелетных мышцах и миокарде (печень рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко, сметана, маргарин, сыр, зеленые овощи, абрикосы);

- Токоферолы Стимуляция тканевого дыхания, повышение устойчивости к гипоксии, повышение содержания гликогена в печени и мышцах, стимуляция мышечных сокращений Неочищенные растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное), шиповник, фрукты, овощи, семена злаков, яблоки, яйца). Поэтому должно быть обеспечено увеличение приема витаминов и минеральных веществ в соответствии со спецификой конкретной дисциплины и характером учебно-тренировочных нагрузок.

Роль основных минеральных веществ для учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Минеральные вещества:

- Натрий Регуляция кислотно-основного состояния, поддержание оптимальной возбудимости нервной и мышечной тканей (рыба (морская),

колбаса, сыр, хлеб);

- Калий Регуляция внутриклеточного осмотического давления, утилизация гликогена, повышение тонуса мышц (рыба, мясо, молоко, овощи, фрукты, порошок какао);

- Кальций Сокращение мышц (молочные продукты, зеленые овощи, сухие бобы);

- Магний Сокращение мышц, метаболизм глюкозы в мышечных клетках (хлеб из муки грубого помола, крупы, зеленые овощи);

- Фосфор Образование АТФ, выделение кислорода из эритроцитов (молоко, творог, сыр, мясо, субпродукты, рыба, крупы, яйца, грецкие орехи);

- Железо Транспорт кислорода эритроцитами, использование кислорода мышечными клетками (яйца, тощее мясо, зерновые, зеленые овощи). Повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, стимуляции энергетического обмена, повышению и восстановлению работоспособности также способствует применение стимуляторов растительного происхождения из семейства аралиевых (женьшень). Близкими к женьшеню по фармакологическим свойствам оказались препараты аралии, элеутерококка, лимонника, золотого корня и др. Преимуществом лекарственных веществ растительного происхождения является большая широта воздействия и очень незначительная токсичность. Стимулирование работоспособности и восстановительных реакций с помощью растительных препаратов происходит за счет более экономного расходования энергетических ресурсов организма, усиления окислительных процессов, более раннего включения аэробных реакций, интенсификации процессов образования эритроцитов и транспорта кислорода, стимуляции гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, усиления процессов синтеза, анаболизма, своеобразного обновления организма. Стимуляторы этого типа в большей мере способствуют активизации восстановительных реакций после нагрузок, чем повышению физической работоспособности, ограничиваемой развитием утомления. Использование лекарственных растений в спорте не ограничивается группой адаптогенов женьшене подобного действия. Рекомендуются и находят применения в практике множество других лекарственных растений.

К ним относятся растения:

Кофеиноподобного типа действия, стимулирующие нервную систему: (чай, кофе, какао и др.).

Гормонального типа действия, содержащие фитогормоны или стимулирующие функции эндокринных желез - солодка голая и уральская, клевер красный и ползучий, боярышник пятнистый, рябина обыкновенная, хмель обыкновенный, цветочная пыльца и др.

Кардиотонического и респираторного типа действия - майник двулистный, рододендрон Адамса, сабельник болотный и др.

Метаболического типа действия, влияющие на тканевой обмен - алоэ, шиповник, облепиха, черная смородина, крапива и др.

Седативного действия, восстанавливающие работоспособность путем улучшения сна - синюха лазурная, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная и др. Подбор адекватных фармакологических схем следует осуществлять в подготовительный период первого учебно-тренировочного макроцикла годичной подготовки спортсменов с тщательным учетом их влияния на функциональное состояние и подготовленность спортсменов. Из множества выпускаемых сегодня витаминных комплексов наиболее подходящее сочетание водорастворимых и жирорастворимых витаминов содержат препараты Супрадин и Юникап, Витрум. охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена. Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья.

Средства общетонизирующего воздействия - это мероприятия, не оказывающие глубокого влияния на организм спортсмена (ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэроионизация). Наибольшее значение для учебно-тренировочной работы имеет группа средств избирательного воздействия. Использование их в условиях разнообразного сочетания учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и величины в микроциклах позволяет управлять уровнем работоспособности спортсменов от занятия к занятию. Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Таблица №12

| Педагогические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Медико-биологические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Психологические                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;</p> <p>Рациональное сочетание общих и специальных средств;</p> <p>Оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, макро-, и мезоциклов;</p> <p>Широкое использование переключений деятельности обучающегося;</p> <p>Введение восстановительных микроциклов;</p> <p>Использование учебно-тренировочного занятия в среднегорье и высокогорье;</p> <p>Рациональное построение общего режима жизни;</p> <p>Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия – создание эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;</p> <p>Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;</p> <p>Использование активного отдыха и расслабления.</p> | <p>Группа глобального воздействия Суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны</p> <p>Группа общетонизирующего воздействия</p> <p>Ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж</p> <p>Средства оказывающие тонизирующее влияние на организм</p> <p>жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж</p> <p>Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием</p> <p>вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж</p> <p>Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние</p> <p>Группа избирательного воздействия</p> <p>Теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовая), теплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация, фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины</p> | <p>Психологический микроклимат в группе</p> <p>Взаимоотношения с тренером-преподавателем. Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими</p> <p>Положительная эмоциональная насыщенность занятия</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Комфортные условия для занятий и отдыха</p> <p>Достаточная материальная обеспеченность</p> |

## Использование различных методов восстановления

Таблица №13

| Методы восстановления                                                           | Во время учебно-тренировочного занятия                                                                                               | После учебно-тренировочного занятия                                                                                                                                                                                                                | В течение дня                                                                                                                                                                                                                                      | В микроцикле                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагогические методы восстановления                                            | Интервал отдыха<br>Подбор упражнений на восстановление<br>Вариативность средств                                                      | Время отдыха<br>Между занятиями<br>Сон<br>Ланшафтотерапия (прогулки по местности)<br>Использование одежды по погоде<br>Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке                                                                           | Время отдыха между занятиями<br>Сон<br>Ланшафтотерапия (прогулки по местности)<br>Использование одежды по погоде<br>Купание в ванне с морской водой, в озере, в реке<br>Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.)    | Чередование нагрузки и отдыха<br>Учет индивидуальных потребностей<br>Купание в ванне с морской водой, в озере, в речке<br>Культурные мероприятия (посещение кино, театра, музея, выставки и т.д.) |
| Медико-биологические методы восстановления<br>1. Физиотерапевтические процедуры | Вибромассаж<br>Тонизирующий массаж<br>Восстановительный массаж<br>Самомассаж<br>Электростимуляция<br>Биомеханическая стимуляция мышц | Восстановительный массаж<br>Тонизирующий массаж<br>Электросон<br>Ванны-хвойная, йодо-бромная и др.<br>Аэроионизация воздуха<br>Все виды душа<br>Сауна<br>Баня с веником<br>Общий массаж<br>Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | Восстановительный массаж<br>Тонизирующий массаж<br>Электросон<br>Ванны-хвойная, йодо-бромная и др.<br>Аэроионизация воздуха<br>Все виды душа<br>Сауна<br>Баня с веником<br>Общий массаж<br>Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | Сауна<br>Баня с веником<br>Общий массаж<br>Ультрафиолетовое облучение<br>Массаж с растирками, согревающими мазями<br>Физиотерапевтические процедуры по назначению врача                           |
| 2. Питание                                                                      | Специальные напитки<br>Специальное питание<br>Отвар содержащий белки (бульоны)                                                       | Углеводное насыщение (укол, капельница)<br>Углеводное питание и напитки                                                                                                                                                                            | Питание соразмерно нагрузке<br>Кислородный коктейль с прополисом<br>Белковое питание                                                                                                                                                               | Медикаментозные средства<br>Прием витаминов по индивидуальной схеме                                                                                                                               |
| 3. Психологические методы восстановления                                        | Психомоторная тренировка<br>Психологические беседы<br>Использование психологических приемов во время соревнований                    | Аутотренинг                                                                                                                                                                                                                                        | Аутотренинг                                                                                                                                                                                                                                        | Сеансы психотерапии                                                                                                                                                                               |

### III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Система контроля и зачетные требования программы включают в себя конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивное ориентирование».

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица №14

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела                                          |              |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                            | +            | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила                                                |              |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 | +            | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              | +            | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                            | +            | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         | +            | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                          |              | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание. Следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут 8-10 и в 15-16 лет; для развития анаэробно- гликолитических механизмов – возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Если говорить о последовательности воспитания нескольких физических качеств на одном учебно-тренировочном занятии, то рекомендуется следующая последовательность:

а) при постановке задач, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости, в начале необходимо развивать быстроту, затем силу и только в конце выносливость. А при воспитании силы её рекомендуется сочетать с воспитанием гибкости.

б) при воспитании координационных способностей, гибкости и выносливости, рекомендуется следующая последовательность – координация – выносливость – гибкость.

в) при воспитании выносливости, скоростно-силовых способностей и совершенствовании техники, то приемлема последовательность – скоростно-силовые способности – выносливость – совершенствование техники.

Причём следует учесть, что категорически не рекомендуется сочетать скоростно-силовые упражнения с упражнениями на растягивания, так как излишне растянутые мышцы при резкой взрывной работе будут способствовать получению травм.

Подбор средств и объём каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

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

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»;
  - выполнять 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 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный подход и объективный мониторинг результатов

учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим 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 достижении им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального

состояния. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся одного возраста.

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

5. Тренер-преподаватель исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимся и его самостоятельной подготовкой.

#### Контрольные упражнения

##### 1. Бег – 60м, 100м

Бег на дистанции 60м, 100м проводится по прямой на любой ровной местности или на беговых дорожках стадиона. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек. По сигналу судьи- хронометриста (поднятый вверх стартовый флаг) стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники занимают удобное для них положение у линии старта. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега.

Стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться сигнал к началу бега. Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. При третьем предупреждении, полученном участником, он снимается с состязания на данную дистанцию. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с контрольной дистанции. Судья – хронометрист включает секундомер по команде стартера (реакция на отмашку

флажка) и выключает его при пересечении участником линии финиша.

Техника старта.

По команде «На старт!» участники теста становятся перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку.

2. Тестовый бег.

Проводится на местности. Дистанция должна быть достаточно длинной, чтобы результат теста отражал уровень развития специальной выносливости. Продолжительность тестового бега для молодых ориентировщиков примерно 25-30 минут, для взрослых 45-50 минут. Трассу следует проложить по местности с различными условиями бега и сохранять постоянной из года в год, чтобы можно было сопоставлять результаты в течение длительного времени. Рекомендуются данное тестирование проводить один раз в 2-3 месяца.

3. Бег – 1000, 3000, 5000 м

Упражнение отражает развитие общей выносливости спортсменов-ориентировщиков, при этом следует учесть, что улучшение техники «гладкого» бега положительно сказывается и на качестве выполнения бега в соревновательных условиях.

Бег проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной поверхности в направлении против часовой стрелки с общего старта. До начала испытания судья-секретарь регистрирует всех участников в протоколе тестирования и выдает каждому нагрудный порядковый номер. Количество участников в забеге 10-20 человек. Расстановка участников на старте проводится согласно стартовому протоколу в один или два ряда на линии сбора в 3 м перед линией старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает судейским свистком или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

Указание. При проведении теста рекомендуется присутствие медперсонала, обязательное наличие медицинской аптечки. Во время бега проводимого на общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху). Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать

его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации. При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

#### 4. Прыжок в длину с места

Тест проводится на любой ровной местности. Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания. Участнику предоставляется 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение результатов производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

Подготовка к отталкиванию. По вызову участник подходит к линии отталкивания, занимает ИП – ноги на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, носки стоп у «линии измерения» и принимает неподвижное положение. Затем по команде судьи «Можно!» участник поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания спортсмен распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленях и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления спортсмен

активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки спортсмен выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

#### 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

По команде «Приготовиться!» спортсмен принимает И.п. – упор лежа на полу. Туловище прямое, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями рук чуть шире плеч. По команде

«Можно!» спортсмен, не прогибаясь, выполняет сгибание рук до прямого угла в локтевых суставах (локти назад или в стороны) и разгибание до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный.

Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

#### 6. Прыжок в высоту с места

Высота прыжка определяется следующим образом:

- спортсмен встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх, отмечается деление, которого он коснулся. Затем из и.п. – стоя на всей стопе, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно заходить за пределы квадрата 50X50см. Общее число попыток - 3. Учитывается лучший результат.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

3.3.1. Для зачисления на отделение спортивного ориентирования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование». Юноши.  
Проходной балл: 8 баллов.

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: Кандидат в мастера спорта

Таблица №15

| № п/п | Бег 60 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Бег 2000 м (мин,с) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Челночный бег 3X10 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Прыжок в длину с места двумя<br>ногами (см.) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Поднимание туловища лежа на<br>спине (за 1 мин) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах |
|-------|----------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | 8,2      | 1                                   | 8,10               | 1                                   | 36                                                | 1                                   | +11                                                                               | 1                                   | 7,2                  | 1                                   | 215                                          | 1                                   | 49                                              | 1                                   | 14.30                                            | 1                                   |
| 2     | 8,1      | 2                                   | 8,09               | 2                                   | 37                                                | 2                                   | +12                                                                               | 2                                   | 7,1                  | 2                                   | 216                                          | 2                                   | 50                                              | 2                                   | 14.29                                            | 2                                   |
| 3     | 8,0      | 3                                   | 8,08               | 3                                   | 38                                                | 3                                   | +13                                                                               | 3                                   | 7,0                  | 3                                   | 217                                          | 3                                   | 51                                              | 3                                   | 14.28                                            | 3                                   |
| 4     | 7,9      | 4                                   | 8,07               | 4                                   | 38                                                | 4                                   | +14                                                                               | 4                                   | 6,9                  | 4                                   | 218                                          | 4                                   | 52                                              | 4                                   | 14.27                                            | 4                                   |
| 5     | 7,8      | 5                                   | 8,06               | 5                                   | 39                                                | 5                                   | +15                                                                               | 5                                   | 6,8                  | 5                                   | 219                                          | 5                                   | 53                                              | 5                                   | 14.26                                            | 5                                   |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование». Девушки. Проходной балл: 8 баллов.

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: Кандидат в мастера спорта

Таблица №16

| № п/п | Бег 60 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Бег 2000 м (мин,с) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Челночный бег 3X10 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Прыжок в длину с места двумя<br>ногами (см.) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Поднимание туловища лежа на<br>спине (за 1 мин) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах |
|-------|----------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | 9,6      | 1                                   | 10,00              | 1                                   | 15                                                | 1                                   | +15                                                                               | 1                                   | 8,0                  | 1                                   | 180                                          | 1                                   | 43                                              | 1                                   | 17.00                                            | 1                                   |
| 2     | 9,5      | 2                                   | 9,59               | 2                                   | 15                                                | 2                                   | +16                                                                               | 2                                   | 7,9                  | 2                                   | 181                                          | 2                                   | 44                                              | 2                                   | 16.59                                            | 2                                   |
| 3     | 9,4      | 3                                   | 9,58               | 3                                   | 17                                                | 3                                   | +17                                                                               | 3                                   | 7,8                  | 3                                   | 182                                          | 3                                   | 45                                              | 3                                   | 16.58                                            | 3                                   |
| 4     | 9,3      | 4                                   | 9,57               | 4                                   | 18                                                | 4                                   | +18                                                                               | 4                                   | 7,7                  | 4                                   | 183                                          | 4                                   | 46                                              | 4                                   | 16.57                                            | 4                                   |
| 5     | 9,2      | 5                                   | 9,56               | 5                                   | 19                                                | 5                                   | +19                                                                               | 5                                   | 7,6                  | 5                                   | 184                                          | 5                                   | 47                                              | 5                                   | 16.56                                            | 5                                   |

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

**Юноши. Проходной балл: 8 баллов.**

**УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: Мастер спорта России**

**Таблица №17**

| № п/п | Бег на 100 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Бег на 3000 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | Оценка сдачи нормативов в | Челночный бег 3X10 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Прыжок в длину с места двумя<br>ногами (см.) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1<br>мин) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Стибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Кросс на 5 км (бег по<br>пересеченной местности) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах |
|-------|--------------|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | 13,4         | 1                                   | 12,4          | 1                                   | +13                                                                               | 1                         | 7,1                  | 1                                   | 230                                          | 1                                   | 49                                                              | 1                                   | 40                                                | 1                                   | 22.00                                            | 1                                   |
| 2     | 13,3         | 2                                   | 12,3          | 2                                   | +14                                                                               | 2                         | 7,0                  | 2                                   | 231                                          | 2                                   | 50                                                              | 2                                   | 41                                                | 2                                   | 19.59                                            | 2                                   |
| 3     | 13,2         | 3                                   | 12,2          | 3                                   | +15                                                                               | 3                         | 6,9                  | 3                                   | 232                                          | 3                                   | 51                                                              | 3                                   | 42                                                | 3                                   | 19.58                                            | 3                                   |
| 4     | 13,1         | 4                                   | 13,3          | 4                                   | +16                                                                               | 4                         | 6,8                  | 4                                   | 233                                          | 4                                   | 52                                                              | 4                                   | 43                                                | 4                                   | 19.57                                            | 4                                   |
| 5     | 13,0         | 5                                   | 12,3          | 5                                   | +17                                                                               | 5                         | 6,7                  | 5                                   | 234                                          | 5                                   | 53                                                              | 5                                   | 44                                                | 5                                   | 19.56                                            | 5                                   |

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

Девушки. Проходной балл: 8 баллов.

**УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ: Мастер спорта России**

Таблица №18

| № п/п | Бег на 100 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Бег на 2000 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Челночный бег 3X10 м | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Прыжок в длину с места двумя<br>ногами (см.) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (за 1<br>мин) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности) | Оценка сдачи нормативов в<br>баллах |
|-------|--------------|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | 16,0         | 1                                   | 9,5           | 1                                   | +16                                                                               | 1                                   | 8,0                  | 1                                   | 185                                          | 1                                   | 43                                                              | 1                                   | 25                                                | 1                                   | 17.30                                            | 1                                   |
| 2     | 15,9         | 2                                   | 9,4           | 2                                   | +17                                                                               | 2                                   | 7,9                  | 2                                   | 186                                          | 2                                   | 44                                                              | 2                                   | 26                                                | 2                                   | 17.29                                            | 2                                   |
| 3     | 15,8         | 3                                   | 9,3           | 3                                   | +18                                                                               | 3                                   | 7,8                  | 3                                   | 187                                          | 3                                   | 45                                                              | 3                                   | 27                                                | 3                                   | 17.28                                            | 3                                   |
| 4     | 15,7         | 4                                   | 9,2           | 4                                   | +19                                                                               | 4                                   | 7,7                  | 4                                   | 188                                          | 4                                   | 46                                                              | 4                                   | 28                                                | 4                                   | 17.27                                            | 4                                   |
| 5     | 15,6         | 5                                   | 9,1           | 5                                   | +20                                                                               | 5                                   | 7,6                  | 5                                   | 189                                          | 5                                   | 47                                                              | 5                                   | 29                                                | 5                                   | 17.26                                            | 5                                   |

### 3.3.2. Для перевода на отделении спортивного ориентирования

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

Таблица №19

| №<br>п/п                                                                                                                         | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив                     |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                         |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 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<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 36                           | 15                              |
| 1.4.                                                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | +11                          | +15                             |
| 1.5.                                                                                                                             | Челночный бег 3х10 м                                                              | с                    | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 7,2                          | 8,0                             |
| 1.6.                                                                                                                             | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 215                          | 180                             |
| 1.7.                                                                                                                             | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество раз       | не менее                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 49                           | 43                              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин,<br>содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 2.1.                                                                                                                             | Лыжная гонка (свободный стиль)<br>10 км                                           | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 37.50                        | —                               |
| 2.2.                                                                                                                             | Лыжная гонка (свободный стиль)<br>5 км                                            | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | —                            | 24.30                           |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин,<br>содержащих в своем наименовании слово «велокросс»    |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 3.1.                                                                                                                             | Индивидуальная гонка (велокросс)<br>20 км                                         | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 46.30                        | —                               |
| 3.2.                                                                                                                             | Индивидуальная гонка (велокросс)<br>10 км                                         | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | —                            | 25.40                           |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин,<br>содержащих в своем наименовании слово «кросс»        |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| 4.1.                                                                                                                             | Кросс на 3 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более                     |                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                   |                      | 14.30                        | 17.00                           |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                               |                                                                                   |                      |                              |                                 |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                                    |                                                                                   |                      |                              |                                 |

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

Таблица №20

| №<br>п/п                                                                                                                      | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | мужчины  | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                      |                                                                             |                      |          |         |
| 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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | 40       | 25      |
| 1.5.                                                                                                                          | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | +13      | +16     |
| 1.6.                                                                                                                          | Челночный бег 3х10 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<br>раз    | не менее |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | 49       | 43      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» |                                                                             |                      |          |         |
| 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   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»    |                                                                             |                      |          |         |
| 3.1.                                                                                                                          | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км                                      | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | 43.30    | –       |
| 3.2.                                                                                                                          | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км                                      | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | –        | 23.30   |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»        |                                                                             |                      |          |         |
| 4.1.                                                                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | –        | 17.30   |
| 4.2.                                                                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                               |                                                                             |                      | 22.00    | –       |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                            |                                                                             |                      |          |         |
| Спортивное звание «мастер спорта России»                                                                                      |                                                                             |                      |          |         |

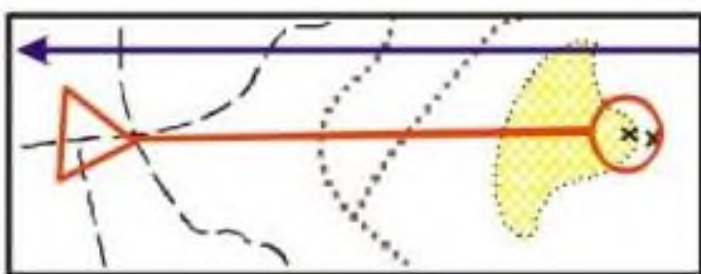
### 3.4. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

#### Контрольные испытания по теоретической подготовке для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (15 лет и старше) по виду спорта «спортивное ориентирование»

##### 1. Что такое “пункт К”?

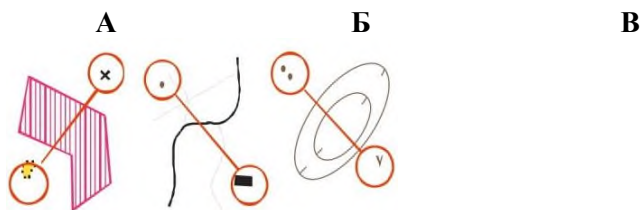
- А) смотровой КП на дистанции
- Б) последний КП дистанции
- В) место, откуда начинается ориентирование по карте (обозначается красным треугольником)

##### 2. Какой азимут от старта до КП?



- А) 270 градусов
- Б) 180 градусов
- В) 90 градусов

##### 3. На какой КП нельзя бежать напрямик?



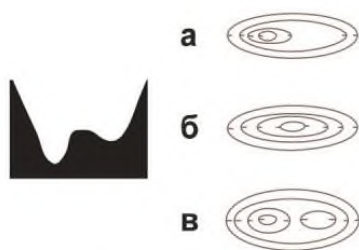
##### 4. Первооткрывателями соревнований по спортивному ориентированию стали:

- А) Советские спортивные лагеря
- Б) Военные гарнизоны Великобритании, Норвегии и Швеции
- В) Туристическое сообщество

##### 5. Какие дисциплины включает в себя Чемпионат мира по спортивному ориентированию на сегодняшний день:

- А) Средняя дистанция, короткая дистанция
- Б) Спринт, спринтерская эстафета, спринт на выбывание, средняя дистанция, длинная дистанция, эстафета
- В) Спринт, эстафета, средняя дистанция, короткая дистанция

##### 6. Подберите графическое изображение рельефа к заданному профилю.



**7. Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?**

- А) В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена
- Б) В общероссийскую спортивную федерацию
- В) В ВАДА
- Г) В спортивный диспансер

**8. В каком пуле тестирования спортсмен обязан предоставлять информацию об одночасовом интервале абсолютной доступности?**

- А) В обязательном пуле
- Б) В регистрируемом пуле
- В) В общем пуле
- Г) В расширенном пуле

**9. За какие виды нарушений антидопинговых правил могут быть применены санкции не только к спортсмену, но и к персоналу спортсмена и иным лицам? (выберите все верные варианты)**

- А) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- Б) Запрещенное сотрудничество
- В) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля
- Г) Назначение или попытка назначения запрещенной субстанции или запрещенного метода
- Д) Наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

**10. Выберите верное утверждение:**

- А) Любой спортсмен может в любое время и в любом месте быть уведомлен любой антидопинговой организацией, обладающей правом проводить его/ее тестирование, о необходимости предоставить пробу
- Б) Любой спортсмен может во время соревнований быть уведомлен любой антидопинговой организацией, обладающей правом проводить его/ее тестирование, о необходимости предоставить пробу
- В) Профессиональный спортсмен может в любое время быть уведомлен любой антидопинговой организацией, обладающей правом проводить его/ее тестирование, о необходимости предоставить пробу
- Г) Профессиональный спортсмен может во время соревнований быть уведомлен любой антидопинговой организацией, обладающей правом проводить его/ее тестирование, о необходимости предоставить пробу

| Ответы |   |   |   |   |   |   |   |           |    |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----|
| 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 |
| В      | Б | А | Б | Б | В | А | Б | А,Б,В,Г,Д | А  |

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

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

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

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Для этапа высшего спортивного мастерства высокая степень функционального совершенства, поэтому можно ожидать интеллектуальную зрелость. Соревновательная практика расширяется до 24 соревнований в год. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно – восстановительных мероприятий.

##### **1. Физическая подготовка**

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий учебно-тренировочных занятий, так как однообразие учебно-тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в учебно-тренировочное занятие в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств - не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым учебно-тренировочным занятиям, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном

месячном цикле. В основе подготовки ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

## 2. Техничко-тактическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Примерные модели учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие специальных навыков и умений:

Понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;

- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бедным линейными ориентирами.

Ориентирование на коротких этапах:

- отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления;
- короткие этапы «нити» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам;
- короткие этапы с тормозными ориентирами до и после КП.

Точное ориентирование на коротких этапах:

- выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пробеганием, либо с грубым;
- грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению «в мешок»;
- точное пробегание участков с хорошо различимыми ориентирами из одной группы (яма - яма, бугор - бугор) от одного к другому по заранее выбранному маршруту;
- азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

Детальное чтение рельефа:

- пробегание отрезков из одной точки (радиально) с картой, на которой отсутствуют бергштрихи, до точечных ориентиров с последующим правильным указанием направлений склона и пониманием горизонталей;
- «облизывание» крупных и средних хорошо заметных форм рельефа при движении по нарисованному на карте маршруту - «нити»;

Использование правильных технических приёмов:

- построить путь движения через обязательные ориентиры и полностью осуществить его;
- на соревновательной скорости оценить выгодность движения по рельефу (напрямик или в обход);
- на карте выбрать и осуществить более правильный маршрут из нескольких предложенных в соответствии с дорожной сетью, формами рельефа, растительностью и проходимостью, различной насыщенностью участков карты ориентирами.

Сложные КП:

- грубое движение «в мешок» или до твёрдого ориентира, взятие точного азимута и подсчёт шагов с сохранением направления.

Основные навыки ориентирования приобретаются на учебно-тренировочных занятиях, построенных с соблюдением определенной последовательности -от простого к более сложному.

1. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте:

- а) восприятие моделей геометрических фигур;
- б) составление простых планов и плоских моделей;
- в) ориентирование по плану.

2. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием

топографии (карта-картинка или миниатюрная поверхность Земли):

- а) восприятие ребёнком ориентиров, которые можно видеть;
- б) составление и использование карт-картинок для развития пространственного воображения;

- в) масштаб при составлении карты;

- г) восприятие форм пространственных фигур (рельеф);

- д) условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).

3. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):

- а) использование моделей рельефа;

- б) составление карт по легенде или предоставленному изображению местности.

4. Восприятие окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:

- а) парта или стол;

- б) небольшая часть комнаты;

- в) класс или комната;

- г) спортивный зал;

- д) детская площадка или сад;

- е) знакомый парк или местность;

- ж) незнакомые, но простые территории с чёткими дорожками и хорошей картой.

5. Ориентирование:

- а) использование карты, где часть площади закрыта;

- б) опорные ориентиры для составления маршрута следования;

- в) «звёздное ориентирование»;

- г) изменение направления и сохранения ориентации карты;

- д) ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);

- е) ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки;

- ж) ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрёстков.

Использование очень простых, лучше всего крупномасштабных карт парковых зон и т.п. На начальном этапе желательно наличие только простых, хорошо заметных элементов рельефа.

- а) В районе, насыщенном линейными ориентирами, грубое пробегание от одного к другому (50-150 м) с обязательной сменой направления на 45 град. и больше.

- б) На участке с хорошо видимыми друг от друга единичными ориентирами – движение по нанесённому на карту пути движения (50-150 м) с постоянной сменой направления, начиная с линейных и площадных ориентиров, заканчивая чёткими, отдельными формами рельефа (впадины, бугры).

- в) На участке с большим количеством линейных ориентиров - радиальное пробегание отрезков до точечного ориентира, который находится до и после тормозных.

Использование равнинной местности, сочетающей в себе как линейные, так и площадные ориентиры.

а) Радиальное пробегание по карте отрезка из нескольких предложенных. Старт всегда в одной точке. Выполнив задание на одном отрезке, возвращаться в точку старта для выполнения следующего («Ромашка»).

б) То же самое, но пробегание осуществляется по строго заданной линии, нанесённой на карту («нитка»), придерживаться которой – главная задача упражнения.

в) В районе, где имеются чёткие, хорошо заметные линейные ориентиры – пробегание этапов (400-600 м) до тормозного ориентира, с последующим пробеганием по нему до точки, однозначно распознаваемой на карте и местности («привязка»). С этой точки пробегание до следующего тормозного ориентира и т.д.

г) В районе, где имеются различные по характеру ориентиры, - точное пробегание по нанесённой на карту линии. Она проходит только через однотипные ориентиры, от одного к другому.

д) В районе, бедном точечными ориентирами, - точное движение по азимуту радиально из одной точки. Ориентир, на который осуществляется движение, должен находиться перед тормозным («задняя привязка»).

Использование обычной карты без каких-либо ограничений.

а) На участке с достаточно развитым рельефом по карте, где отсутствует информация о направлении водостоков (бергштрихи), — радиальное движение на отрезках (100-200 м) с последующим возвращением.

Нарисовать недостающую информацию на карте.

б) На участке с хорошо развитыми рельефными формами – движение по нарисованному на карте маршруту, проходящему в основном параллельно склону (траверс).

в) На участке с крупными формами рельефа - определить выгодность того или иного способа движения: напрямую или в обход.

г) Используя всю информацию и ориентиры, предоставляемые картой, точно пройти нарисованный на ней маршрут.

д) Из нескольких предложенных вариантов путей движения на КП выбрать один, более правильный, исходя из информации, предоставляемой картой, и точно осуществить его.

е) На любом участке карты - грубое движение (500-1000 м) до тормозного ориентира с последующим выходом на «привязку».

ж) То же с выходом на «привязку», взятие точного азимута и выход на КП.

з) То же с выходом на «привязку», взятие точного азимута, подсчет шагов и взятие КП.

Хороший вид учебно-тренировочных занятий — «парковое ориентирование».

Парковое ориентирование - новый вид соревнований по спортивному

ориентированию, который стал очень популярным в мире за последние годы. Соревнования проводятся с учетом требований максимальной зрелищности.

Крупный масштаб позволяет облегчить чтение карты, что особенно важно для детей, спортсменов старшего возраста и с ослабленным зрением. В то же время крупный масштаб карты позволяет отразить множество мелких деталей и тем самым сделать ориентирование более насыщенным и интересным. Участие в парковом ориентировании дает возможность совершенствовать навыки ориентирования на повышенной скорости. Соревнования проводятся в черте города, это позволяет экономить время в пути и делает соревнования более доступными. Малая площадь района, необходимая для проведения соревнований, позволяет использовать парки, в которых ранее не проводились соревнования по ориентированию, либо по-новому раскрыть хорошо известные районы.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Таблица №21

| Этап спортивной подготовки                    | Темы по теоретической подготовке                                                                 | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ≈ 6000                      |                  |                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | 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/неотренированность                                 | ≈ 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                                           | $\approx 200$                             | 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                | $\approx 200$                             | 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 | $\approx 200$                             | 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-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 | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                                        | ≈ 6200 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | 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 | $\approx 120$                             | 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-тренировочных занятий; рациональное чередование 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-тренировочных мероприятий |

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

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

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям обеспечено.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (зал легкой атлетики, многофункциональный зал, тренажерный зал), на свежем воздухе, а также с целью 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):

- СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село» Пушкинского района по адресу: г. Пушкин, ул. Ленинградская д.83Б, легкоатлетический стадион, тренажерный зал,

- ГБОУ школа №552 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: г. Пушкин, ул. Генерала Хазова, д. 7, лит. А, спортивный зал, учебный класс

### 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №22

| №<br>п/п | Наименование оборудования<br>и спортивного инвентаря                                          | Единица<br>измерения | Количество<br>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                                                  | штук                 | 2                     |

|     |                                                              |          |    |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------|----|
|     | отметки                                                      |          |    |
| 15. | Стартовые колодки                                            | штук     | 4  |
| 16. | Табло электронное                                            | штук     | 1  |
| 17. | Штанга тяжелоатлетическая                                    | комплект | 5  |
| 18. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук     | 20 |

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*  
Таблица №23

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                       |                   |                   |                                                                         |                         |            |                         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование                          | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                                             |                         |            |                         |
|                                                                 |                                       |                   |                   | Этап ССМ                                                                |                         | Этап ВСМ   |                         |
|                                                                 |                                       |                   |                   | количество                                                              | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|                                                                 |                                       |                   |                   | Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» |                         |            |                         |
| 1.                                                              | Картографический материал             | комплект          | на обучающегося   | 3                                                                       | 1                       | 3          | 1                       |
| 2.                                                              | Компас для спортивного ориентирования | штук              | на обучающегося   | 2                                                                       | 2                       | 3          | 2                       |

### 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №24

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование        |                                                                  |                   |                   |                                               |                         |                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №                                                                       | Наименование                                                     | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                   |                         |                                     |                         |
| п/п                                                                     |                                                                  |                   |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|                                                                         |                                                                  |                   |                   | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» |                                                                  |                   |                   |                                               |                         |                                     |                         |
| 1.                                                                      | Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию | штук              | на обучающегося   | 2                                             | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 2.                                                                      | Костюм тренировочный зимний                                      | штук              | на обучающегося   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.                                                                      | Костюм тренировочный летний                                      | штук              | на обучающегося   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.                                                                      | Кроссовки легкоатлетические                                      | пар               | на обучающегося   | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 5.                                                                      | Носки                                                            | пар               | на обучающегося   | 4                                             | 1                       | 6                                   | 1                       |
| 6.                                                                      | Термобелье                                                       | комплект          | на обучающегося   | 1                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 7.                                                                      | Туфли беговые для спортивного ориентирования                     | пар               | на обучающегося   | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 8.                                                                      | Шапка                                                            | штук              | на обучающегося   | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.                                                                      | Шиповки легкоатлетические                                        | пар               | на обучающегося   | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       |

#### 6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих 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», «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер-преподаватель – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в четыре года.

#### 6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренер-преподавательских семинаров;
- посещение судейских семинаров;

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации;

- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;

- консультации с более опытными спортсменами;

- беседы с тренер-преподавателем.

#### Список использованных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимися 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 в физкультурных и спортивных мероприятий»;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Минспорта России от 21.11.2022 №1039;
9. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А.,Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.–С-Петербург, 1994.
11. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
12. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
13. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.–М.: Физкультура и спорт, 1988.

15. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
17. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1995.
18. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1998.
19. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1998.
20. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахов С.Н. Методика обучения юных ориентировщиков технико — тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.— Смоленск, 1998.
21. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1990.
22. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. —М.: Физкультура и спорт, 1981.
23. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.— М.: Физкультура и спорт, 1985.
24. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. —М.: ЦДЮТур, 1999.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
26. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.— М, 1996.
27. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур, 1997.
28. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
29. Фред Уилт ( США ). Бег, Бег, Бег. М.: Физкультура и спорт, 1967.
30. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур, 1997.
31. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. — М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
32. Маматовым В.Ф., Комозоровым Ю.М. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по биатлону. М.; 1991.
33. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. — М.: ФСО РФ, 1997.
34. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков.— М.: Физкультура и спорт, 1978.
35. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.— М.: Физкультура и спорт, 1980.

36. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
37. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
38. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996.
39. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.– М.: Физкультура и спорт, 1987.
40. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организация– URL: <http://www.rusada.ru/>
3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - URL: <https://kfis.gov.spb.ru/>
4. [spb.ru/](http://spb.ru/)