

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «1» февраля 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №1»
 Васильев В.Н.
Приказ от «1» февраля 2023 г.
№ 03.02-12

Дополнительная общеобразовательная программа
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной Приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 №1321 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2022 №1039

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Составители программы:

Алутин И.М., старший тренер-преподаватель
Конарева М.В., тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	6
1.1. Название программы	6
1.2. Цель Программы	7
2. Характеристика Программы	8
2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах	8
2.2. Объем Программы	10
2.3. Виды (формы) организации обучения	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3.3. Спортивные соревнования	13
2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации	24
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	34
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
6. Условия реализации Программы	35
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	35
6.2. Кадровые условия реализации Программы	39
7. Информационно-методические условия реализации Программы	40
7.1. Список литературных источников	40
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	41
Приложения	42

Пояснительная записка

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 участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, быстрая реакция, умение эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и

закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Существует несколько видов спортивного ориентирования:

- Ориентирование бегом
- Ориентирование на лыжах
- Ориентирование на велосипедах
- Точное ориентирование, трейл-ориентирование

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (МБУ ДО «СШ№1») (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от Приказ № 1321 от 21.12.2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. 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»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1039 (далее ФССП);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
10. Устава «МБУ ДО«СШ№ 1»;
11. Нормативно-правовых актов Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП. Номер – код вида спорта «спортивное ориентирование» 083 000 5 5 1 1 Я.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с 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 - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Я
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 - классика - общий старт	083	010	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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы

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

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки; 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;
- подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2.

Сроки, возраст, количество в группах

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
ЭНП	3	8	12	24
УТЭ	5	10	6	12
ССМ	Не ограничивается	14	2	12

В таблице №2 определяется:

- минимальный возраст обучающегося при зачислении или переводе с этапа на этап спортивной подготовки;
- минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «спортивное ориентирование» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- возможности перевода обучающихся из других Учреждений.

На ЭНП и УТЭ зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения 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.

2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице №3.

Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	ЭНП			УТЭ					ССМ
	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	ССМ 1 ССМ 2
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	10	10	14	14	14	18
Общее кол-во часов в год	234	312	416	520	520	728	728	728	936

2.3. Виды (формы) организации обучения

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). По форме учебно-тренировочные занятия подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий. Формы учебно- тренировочных занятий представлены в Таблице № 4

Формы учебно-тренировочных занятий

Таблица № 4

Форма учебно-тренировочных занятий	ЭНП	УТЭ	ССМ
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ЭНП — двух часов;
- УТЭ — трех часов;
- ССМ — 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно 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.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно)		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3дней, но не более 3 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) 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.

2.3.3. Спортивные соревнования

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 (далее-ЕВСК) 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.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований ЕВСК.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований ЕВСК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №6.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
Контрольные	1	2	2	3	3	3	3	3	4
Отборочные	-	-	-	1	1	1	3	3	5
Основные	-	1	1	4	4	4	5	5	10

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (далее – учебный план).

Учебный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице № 7.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28
2	Специальная физическая подготовка(%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	—	0-1	2-4	4-8	6-10
4	Техническая подготовка(%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8

Учебный план для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» (см. Приложение № 1).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (см. Приложении №2).

Цель воспитательной работы: воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложении № 3).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Меры, направленные на предотвращение

применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практик: получение обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики (см. Приложении №4)

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров обучающихся.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения (проводятся в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями)).

На ЭНП необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

На УТЭ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

На этапе ССМ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача.

Восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План восстановительных средств и медицинских, медико-биологических мероприятий и применения указаны в таблицах № 8,9.

План применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Соблюдение режима дня, рекомендации родителям по организации питания, отдыха. Дни отдыха.	В течение года
УТЭ	Самомассаж, массаж, рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
ССМ	Дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, массаж, самомассаж рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять).	В течение года (по показаниям)

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №9

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических с средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На ЭНП:

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

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль и оценка результатов освоения Программы (см. Приложение № 5).

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (см. Приложении № 6).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся определяют нормативно-правовые акты Учреждения.

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 10, 11,12:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭНП по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	С	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с места	См	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на УТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта
«спортивное ориентирование»

Таблица №1 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки /юниорки /женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	С	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ 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 лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3х10 м	С	не более	
			7,2	8,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки указан в таблице №13.

Уровень спортивной квалификации

Таблица №13

Этапы	Уровень спортивной квалификации
ЭНП 1	б/р
ЭНП 2	
ЭНП 3	
УТЭ1	3 юн - 1 юн
УТЭ2	3 юн - 1 юн
УТЭ3	3 юн - 1 юн
УТЭ4	III – I
УТЭ5	III – I
ССМ	КМС

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смененаправления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования

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

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп
учебно-тренировочного этапа 1-3 года

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АЭНП), при этом ЧСС находится в пределах 174 ± 6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $\text{ЧСС} = 185 + 10$ уд/мин. АЭНП отражает

качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно к анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АЭНП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Технико - тактическая подготовка

углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные группы 4-5 годов подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Тактические действия после получения карты и до момента старта.

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

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена-ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

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

Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует

широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

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

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АЭНП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

Технико-тактическая подготовка

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

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

точки начала точного ориентирования.

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

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

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

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

Корректировка спортивных карт.

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в Приложении № 7, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны

объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Учебно-тематический план (см. Приложение 7).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» Учреждение, реализует Программы для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс».

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»

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ 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).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой указано в таблицах №14,15,16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица №14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2	Бензопила	штук	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5	Конус высотой 15 см	штук	20
6	Конус высотой 30 см	штук	20
7	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч волейбольный	штук	2
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12	Секундомер электронный	штук	10
13	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
14	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15	Стартовые колодки	штук	4
16	Табло электронное	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18	Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки	штук	20

Обеспечение спортивным инвентарем

Таблица №15

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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 обучающе гося	1	2	1	2	2	1
2	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающе гося	—	—	1	2	1	1
3	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающе гося	—	—	1	2	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1
5	Носки	пар	на обучающе гося	—	—	2	1	4	1
6	Термобелье	комплект	на обучающе гося	—	—	1	1	1	1
7	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающе гося	1	2	1	2	2	1
8	Шапка	штук	на обучающе гося	—	—	1	1	1	1
9	Шиповки легкоатлетические	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 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 № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации (периодичность 1 раз в 3 года).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1.Список литературных источников

1. Алихан, А.А. Цели и задачи спортивной тренировки/ А.А. Алихан //Science and Education. – 2022- №4. – С. 1681-1685
2. Бураева, М.Ф. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях / М.Ф. Бураева // Управление образовательных организацией. – 2020. - №6. – С. 64-72.
3. Г 12 Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2
4. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учеб. пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 329с.
5. Крайнов И. В. Техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебно-методическое пособие. – Омск: Издательство., 2015.
6. О 75 Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7
7. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / [В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, Б. А. Михайлов, А. А. Ширинян; Ред. Л. А. Карпова]; С.-Петербург. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1994
8. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с.
9. Техническая подготовка на учебных занятиях специализации «Спортивное ориентирование»: Методические указания/ Сост. Н. Н. Ключникова. – Ульяновск: УлГТУ, 2004 – 36 с

10. Упражнения в системе спортивной подготовки: настольная книга тренера / [Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный центр подготовки спортивного резерва]; составитель И. Г. Максименко. — Москва: ПринтЛето, 2022. — 511 с. : ил., цв. ил. ; 27 см. — (Библиотека ассоциации «Федерация спортивной медицины»). Библиогр.: с. 509—511. 3117 экз. ISBN 978-5-6048665-1-1 (в пер.)
11. Федотова, Е.В. Оптимальные модели распределения нагрузки и использование целевых тренировочных зон в циклических видах спорта на выносливость / Е. В. Федотова, П.А. Сиделёв // Вестник спортивной науки. — 2021. — С. 17-22
12. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. — М., Академ принт, 2012. 112 с
13. Щуров, А.Г. Формирование мотивации школьников к физической активности как ведущему компоненту здорового образа жизни / А.Г. Щуров, Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, А.С. Могельницкий, Б.И. Херодинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020. Т. 188. -№ 10. — С. 461-466

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
4. Официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/>
5. <https://vk.com/sportmetodist>
6. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования www.rufso.ru
7. Официальный сайт КОООФПиРСО www.orient46.ru

Годовой учебно-тренировочный план «спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	14	14	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		2	3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24			6-12					2-4
1.	Общая физическая подготовка	146		194	176	176	232	232	232	134
2.	Специальная физическая подготовка	30		40	104	104	146	146	146	340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3		4	20	20	52	52	52	90
4.	Техническая подготовка	41		52	72	72	87	87	87	84
5.	Тактическая подготовка	23		30	32	32	52	52	52	74
6	Психологическая подготовка	20		30	32	32	50	50	50	56
7	Теоретическая подготовка	6		6	6	6	6	6	6	8
8	Инструкторская практика и судейская практика	4		4	6	6	7	7	7	18
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	-		2	4	4	2	2	2	8
10	Контрольные мероприятия(тестирование, контроль)	2		4	6	6	6	6	6	12
	Итого	275		366	458	458	640	640	640	824
11	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	29		40	52	52	74	74	74	92
2	Теоретическая подготовка	6		6	6	6	6	6	6	10
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2		2	4	4	8	8	8	10
	Общее количество часов на самоподготовку	37		50	62	62	88	88	88	112
	Общее количество часов в год	312		416	520	520	728	728	728	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -формирование навыков правильного питания, основы рационального питания, основные принципы питания спортсмена.	В течение года
2.3	Профилактика вредных привычек и социальных болезней	Проведение и участие в акциях по профилактике вредных привычек: - воспитание отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; -формирование активной жизненной позиции. - беседы, встречи с медиками и представителями территориальных КДН, ПДН.	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 (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5	Экологическое воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование эстетического, нравственного отношения к природе)	Учебно-тренировочные занятия и экскурсии, туристические походы, дни здоровья на природе, выставки фотографий, стенгазет, участие в субботниках и экологических акциях и десантах.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
ЭНП	Теоретическое занятие ««Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.
	Эстафеты, маршрутная игра «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Домашнее задание: проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Помощь в регистрации, получение именного электронного сертификата
УТЭ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Ценности спорта. Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля».	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
УТЭ	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов

План инструкторской и судейской практики

	Учебно-тренировочный этап		
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях на школьных соревнованиях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях.	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.	В течение года

Контроль и оценка результатов освоения Программы

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
ЭНП	Знания		
	основы безопасного поведения при занятиях спортивным ориентированием	знает основы безопасного поведения при занятиях спортивным ориентированием	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в практической деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основы техники вида спорта «спортивное ориентирование»	знает основы техники вида спорта «легкая атлетика»	
	антидопинговые правила	знает об антидопинговых правилах	
	правила соревнований по виду спорта «спортивное ориентирование»	знает о правилах соревнований по виду спорта «спортивное ориентирование»	
	основы здорового образа жизни	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-наблюдение -практическое выполнение-(контрольные упражнения) -тестирование -выполнение юношеского разряда
	выполнять технические приемы видов спортивного ориентирования	выполняет технические приемы и двигательные действия спортивного ориентирования	
	выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
УТЭ	Знания		
	правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»	знает правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в практической деятельности) -дневник самоконтроля
	режим учебно-тренировочных занятий	знает режим учебно-тренировочных занятий	
	основные методы саморегуляции и самоконтроля	знает методы саморегуляции и самоконтроля	
	правила вида спорта по спортивной специализации	знает правила вида спорта «спортивное ориентирование» по спортивной специализации	
	антидопинговые правила	знает антидопинговые правила	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-опрос - наблюдение -практическая проверка -тестирование -выполнение взрослого разряда -дневник самоконтроля -контрольные упражнения
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	выполняет технические приемы и двигательные действия спортивного ориентирования	
	применять правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	самостоятельная организует места занятий, подбор инвентаря	
	пользоваться методами саморегуляции и самоконтроля	осуществляет самоконтроля	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	участвовать в официальных соревнованиях	критерии оценки уровня спорт. квалификации	

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
	Знания		
ССМ	правила оказания первой доврачебной помощи	знает правила оказания первой доврачебной помощи	-опрос -наблюдение -практическая проверка -тестирование -контрольные упражнения -выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года
	режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	соблюдает режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	
	правила вида спорта по спортивной специализации	инструкторская и судейская практика	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	
	антидопинговые правила	отсутствие нарушений антидопинговых правил	
	Умения		
	оказывать первую доврачебную помощь	владеет приемами оказания первой доврачебной помощи	
	самостоятельно составлять комплексы общей и специальной физической подготовки	применяет в самостоятельной работе по индивидуальным планам	
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	рационально применяет технические, тактические, психологические приемы спортивного ориентирования в соревновательной деятельности	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	демонстрирует высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 1года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-1			ЭНП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м., (с)	7,0	6,8	6,6	6,8	6,5	6,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	4	6	8	6	8	10
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+4	+5	+1	+2	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110	115	110	115	120
5	Прыжок в высоту с места (см)	15	18	21	20	23	25
6	Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз)	18	20	22	21	23	26
7	Теоретическая программа	Зачет			Зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-2			ЭНП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м., (с)	6,4	6,2	6,1	6,2	6,0	5,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	7	9	10	12	14
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+5	+7	+2	+4	+6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	125	130	130	135	145
5	Прыжок в высоту с места (см)	16	18	22	21	23	26
6	Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз)	24	26	28	27	29	30
7	Теоретическая программа	Зачет			Зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-3			ЭНП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	6,3	6,1	6,0	6,1	5,9	5,8
2	Бег 1000 м, (мин)	6,40	6,30	6,20	6,10	5,55	5,50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	6	7	10	12	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,5	9,3	9,1	9,3	9,1	9,0
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	135	135	140	145
5	Прыжок в высоту с места (см)	17	18	20	22	24	25
6	Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25	27	30	28	30	33
7	Теоретическая программа	Зачет			Зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 1 года обучения**

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	6,2	6,1	6,0	6,0	5,9	5,8
2	Бег 1000 м, (мин)	6,20	6,10	6,05	5,50	5,45	5,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	10	13	15	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+5	+6	+7	+4	+5	+6
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,5	9,3	9,1	9,3	9,1	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	126	130	130	135	140
7	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
8	Теоретическая программа	зачет					

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 2 года обучения**

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	6,1	6,0	5,9	5,9	5,8	5,7
2	Бег 1000 м, (мин)	6,15	6,10	6,00	5,45	5,40	5,35
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	8	10	14	16	18
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+5	+6	+7	+4	+5	+6
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,5	9,2	9,1	9,2	9,1	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	130	135	135	140	145
7	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
8	Теоретическая программа	зачет					

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 3 года обучения

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	6,0	5,9	5,8	5,8	5,7	5,7
2	Бег 1000 м, (мин)	6,10	6,05	6,00	5,40	5,35	5,30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	9	11	15	17	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+5	+6	+7	+4	+5	+6
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	140	145	150
7	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
8	Теоретическая программа	зачет					

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 4 года обучения**

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,7
2	Бег 1000 м, (мин)	6,10	6,05	6,00	5,40	5,35	5,30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	11	16	18	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+7	+8	+5	+6	+7
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	9,1	9,0	8,9	8,9	8,7	8,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	140	145	145	150	155
7	Бег на 3000 м с высокого старта, (мин)	19,20	19,10	19,00	16,35	16,20	16,10
8	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
9	Теоретическая программа	зачет					

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 5 года обучения**

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, (с)	5,8	5,7	5,6	5,6	5,4	5,2
2	Бег 1000 м, (мин)	6,0	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	17	19	22
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+7	+9	+5	+6	+8
5	Челночный бег 3x10 м, (с)	8,9	8,6	8,3	8,7	8,5	8,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	150	160	145	150	155
8	Бег на 3000 м с высокого старта, (мин)	19,10	19,0	18,50	16,25	16,15	16,0
9	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
10	Теоретическая программа	зачет					

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе ССМ 1

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 1			ССМ1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м, (с)	8,7	8,5	8,1	7,8	7,5	7,2
2	Бег 2000 м, (мин)	10,0	9,50	9,40	8,10	8,0	7,55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	17	20	36	38	39
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+15	+16	+17	+11	+12	+13
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	8,0	7,9	7,8	7,2	7,0	6,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	185	190	215	220	225
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	43	45	46	49	50	51
8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	17,00	16,50	16,45	14,30	14,20	14,10
9	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
10	Теоретическая программа	зачет					

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе ССМ 2**

Для спортивной дисциплины: Кросс							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 2			ССМ2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м, (с)	8,6	8,4	8,1	7,6	7,5	7,1
2	Бег 2000 м, (мин)	9,55	9,45	9,40	8,05	8,0	7,50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	18	20	37	38	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+15	+16	+17	+11	+12	+13
5	Челночный бег 3х10 м, (с)	8,0	7,9	7,8	7,2	7,0	6,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	180	190	215	225	230
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	44	46	47	50	51	52
8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	16,55	16,45	16,40	14,25	14,20	14,10
9	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
10	Теоретическая программа	зачет					

Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на ЭНП 1 год обучения / 2 год/3 год:	720/720/ 720		
	История возникновения вида спорта «спортивное ориентирование» и его развитие в России и мире.	60/60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены ориентировщики. Достижения российских ориентировщиков в мировом спорте.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся. Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	120/120/120	октябрь март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Безопасное поведение при занятиях спортивным ориентированием.
	Основы ЗОЖ. Режим дня и питание обучающихся.	60/60/60	ноябрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы ЗОЖ. Закаливание организма.	60/60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Основы техники вида спорта «спортивное ориентирование».	120/120/120	январь февраль май	Понятие о технических элементах спортивного ориентирования. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила соревнований по виду спорта «спортивное ориентирование». Антидопинговые правила.	60/60/60	апрель июнь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». Антидопинговые правила

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	180/120	январь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	360/240	декабрь апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Физиологические основы физической культуры	180/120	июль	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
	Прикладное значение спортивного ориентирования	180/120	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Режим учебно-тренировочных занятий	180/120	март	Типы и классификации учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка: средства, цели, методы и принципы.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	180/120	февраль	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Основные виды подготовки: техническая подготовка, тактическая подготовка.	180/120	май	Понятие. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки. Содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ до года обучения/ свыше года обучения:	960/960		
	Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Правила оказания первой доврачебной помощи.	120/120	сентябрь март	Правила безопасности во время самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки. Правила безопасного поведения при участии в спортивных соревнованиях. Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
	Режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня во время соревнований. Организации самостоятельных занятий, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
	Правила вида спорта «спортивное ориентирование» по спортивной специализации. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120/120	ноябрь	Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность спортсмена.	60/60	март	Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Обязанности судьи по допинговому контролю. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	60/60	декабрь	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники легкоатлетических упражнений.	120/120	январь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Физиологические основы физической культуры	120/120	август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	60/60	апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	60/60	июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Прикладное значение спортивного ориентирования	60/60	июль	Взаимосвязь физического и умственного воспитания. Комплекс ВФСК «ГТО». ЕВСК. Квалификационные категории спортивных судей, специалистов в области физической культуры и спорта.
	Профессиональная ориентация	60/60	май	Профессиональная ориентация физкультурно-спортивной деятельности. Становление личности профессионала. Проблемы профессиональной ориентации.

