

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Министерство
физической культуры и спорта
Владимирской области



Н.А. Федорова

Директор
ГБУ ДО ВО «СШ по СО»



В.В. Горин

Приказ от 26.05.2025 №36-ОД

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (новая редакция)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Горин Владимир Владимирович
Подписан: Горин Владимир Владимирович

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 г. № 903

г. Владимир, 2026 год

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля.....	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование»	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Владимирской области «Спортивная школа по спортивному ориентированию» (далее – Учреждение) по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 г. № 1039 (далее – ФССП).

Программа разработана Учреждением с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 г. № 852.

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТГ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и военнослужащему. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

В соответствии с ФССП выделяют следующие спортивные дисциплины:

- содержание в своем наименовании слово «кросс»,
- содержание в своем наименовании слово «лыжная гонка»,
- содержание в своем наименовании слово «велокросс».

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и включают на данный момент 30 видов программы:

- 6 велокроссовых дисциплин,
- 12 кроссовых дисциплин,
- 12 лыжных дисциплин.

При этом имеется также разделение на дисциплины, участие в которых допускается только в категории Мужчины и Женщины (дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «марафон»).

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

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

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

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Максимальный рекомендуемый количественный состав спортивных групп составляет:

- на этапе начальной подготовки – 24 человека;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 12 человек;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 15 человек;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 15 человек.

При этом конкретный количественный состав групп определяется приказами о комплектовании групп спортивной подготовки (списками групп) и при необходимости может превышать указанные в Программе рекомендуемые значения. Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп происходит на календарный год (спортивный сезон) с 1 января.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвертого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на любом из этапов по решению педагогического совета ГБУ ДО ВО «СШ по СО» с целью сохранения контингента и при соблюдении эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

При этом, в случае одновременного проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не

должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Количественный состав объединенных групп – без ограничений.

4. Объем Программы

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении периода многолетней подготовки. При этом ФССП определено деление этапа начальной подготовки в соотношении до года и свыше года; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет и свыше двух лет. В ГБУ ДО ВО «СШ по СО» установлены следующие объемы учебно-тренировочного процесса (таблица 2):

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

Общегодовой объем учебно-тренировочной (тренировочной) нагрузки, предусмотренный федеральными стандартами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Исходя из установленной предельной продолжительности занятия определяется оптимальное количество учебно-тренировочных занятий, на основании которого формируется расписание на очередной спортивный сезон (учебный год). Расписание учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях и прочих причин. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора. В течение года расписание может подвергаться изменениям, вызванным объективными обстоятельствами (каникулярный период, изменения графика обучения занимающихся и другие причины).

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. При этом тренер-преподаватель самостоятельно планирует распределение нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером-преподавателем по медицинским показаниям и (или) иным значимым причинам.

При включении в учебно-тренировочный процесс соответствующей группы самостоятельной подготовки (работы) ее продолжительность (объем) должен составлять не

более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Учебно-тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, а также периодизации спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки в виде спорта «спортивное ориентирование».

Учебно-тренировочные занятия в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» проводятся в формате групповых, индивидуальных, а также смешанных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» в значительной степени определяют специфику плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ ДО ВО «СШ по СО» по спортивному ориентированию на соответствующий календарный год, предполагая круглогодичное сочетание учебно-тренировочных мероприятий (как подготовительных, так и восстановительных) и спортивных соревнований с целью планирования и достижения высоких спортивных результатов.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов (мероприятий) является обязательной и играет большую роль в подготовке спортсменов-ориентировщиков (таблица 3).

В соответствии с планами подготовки (как групповыми, так и индивидуальными), учитывая особенности вида спорта «спортивное ориентирование», в частности необходимость проведения учебно-тренировочных занятий на релевантной местности, продолжительная соревновательная и подготовительная части спортивного сезона, фактически длящиеся 10-12 месяцев в зависимости от специализации спортсменов-ориентировщиков, большое количество спортивных дисциплин и официальных спортивных соревнований, организация учебно-тренировочных мероприятий лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» в течении календарного года может включать в себя проведение учебно-тренировочных мероприятий одного вида несколько раз в год. При этом продолжительность каждого учебно-тренировочного мероприятия не может превышать предельную продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) равную 21 суткам непосредственного нахождения в месте проведения учебно-тренировочного мероприятия без учета времени на проезд к месту проведения УТМ и обратно.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на этапе начальной подготовки, возраст которых позволяет участие в спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровней (а также с теми спортсменами, кто на следующий календарный год попадает в данную категорию) в соответствии с ЕВСК по виду спорта «спортивное ориентирование», являющихся членами спортивных сборных команд Владимирской области и (или) спортивные результаты которых свидетельствуют об успешности освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на основании предложений тренеров-преподавателей, администрацией спортивной школы может быть принято решение о целесообразности проведения учебно-тренировочных мероприятий наравне со спортсменами, проходящими спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации). Для спортсменов, находящихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), являющихся членами спортивных сборных команд Российской Федерации могут проводиться УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям в связи с возможностью их участия в международных стартах.

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Численный состав конкретного учебно-тренировочного мероприятия утверждается приказом директора Учреждения по предложению тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей). При этом в рамках одного учебно-тренировочного мероприятия, включенного в календарный план спортивной школы, может быть направлено несколько команд Учреждения. Общая продолжительность учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на любом из этапов спортивной подготовки, входящих в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации – 250 календарных дней; для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на любом из этапов спортивной подготовки, входящих в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Владимирской области – 120 календарных дней; для всех остальных категорий занимающихся ГБУ ДО ВО «СШ по СО» – 100

календарных дней. При этом допустимо превышение указанной общегодовой продолжительности учебно-тренировочных мероприятий отдельными спортсменами.

- Спортивные соревнования.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек, взрослых спортсменов. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 40-60 раз (имеются ввиду количество соревновательных дистанций).

Учитывая специфику и особенности вида спорта «спортивное ориентирование», спортивные соревнования могут включать в себя как одну, так и несколько соревновательных дисциплин, проходить в течение нескольких дней, иметь различные системы подведения итогов и другие особенности, определенные правилами вида спорта «спортивное ориентирование».

Соревнования в Учреждении планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на этапах многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах учебно-тренировочных занятий планируются только контрольные и основные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного этапа подготовки, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса (таблица 4).

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	4	4

Предельное количество спортивных соревнований, в которых лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», могут принимать участие, не регламентируется и определяется годовым учебно-тренировочным планом подготовки соответствующих спортивных групп и отдельных спортсменов.

Для участия в спортивных соревнованиях, лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», отвечать следующим требованиям:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», и лица ее осуществляющие направляются Учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ ДО ВО «СШ по СО» по спортивному ориентированию на соответствующий календарный год. Указанный план составляется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Владимирской области; календарных

планов муниципальных образований, а также на основании соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. При этом спортсмены Учреждения при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- Иные виды (формы) обучения:

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки;

– контрольные мероприятия (тестирование и контроль);

– инструкторская и судейская практики;

– медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки, работу по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в период отсутствия основного тренера-преподавателя (на время отпуска, праздничных дней, либо командирования).

Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебно-тренировочных занятий.

При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 5).

При освоении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, проведении учебно-тренировочных занятий следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	8-14	16-20	29-34	35-40	33-38

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-8	6-10	6-10
4	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-24	16-24
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	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	5-8

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в Программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для ориентировщиков высокого класса. Указанные объемы определены в годовом учебно-тренировочном плане ГБУ ДО ВО «СШ по СО» (таблица 6).

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 спортивных и физкультурных мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. Для групп спортсменов, определивших свою специализацию на этапе спортивного совершенствования, рекомендуется трехпериодный годичный план подготовки. При этом конкретное деление года на периоды формируется исходя из целей и задач спортивной подготовки и может варьироваться в зависимости от групп спортивной подготовки, специализации и конкретного обучающегося.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО ВО «СШ по СО» (без учета сокращения нагрузки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	149	188	208	213	235	288
2	Специальная физическая подготовка	29	41	88	219	327	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	16	36	65	112
4	Техническая подготовка	50	66	58	65	75	100
5	Тактическая подготовка	16	25	26	43	65	100
6	Теоретическая подготовка	40	55	78	73	47	62
7	Психологическая подготовка	19	25	31	43	56	75
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	7	9	12
9	Инструкторская и судейская практика	3	4	5	7	19	25
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	5	22	38	62
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1248

Расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы формируется на основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс может вестись по индивидуальным планам спортивной подготовки. При этом спортивная подготовка на указанных этапах может осуществляться и без наличия индивидуального плана конкретного спортсмена. В таком случае спортивная подготовка осуществляется на основе годового учебно-тренировочного плана подготовки, разработанного для конкретной спортивной группы.

Во время учебно-тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха в каждом конкретном случае определяются прикрепленным тренером-преподавателем. В основном используются относительно полные (ординарные, компенсационные) интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности до близкого к исходному уровня перед выполнением очередного двигательного задания и восстановление работоспособности к очередному учебно-тренировочному занятию в той части функциональных возможностей организма, на совершенствование которых будет направлено предстоящее учебно-тренировочное занятие. Однако по мере роста спортивного мастерства и тренированности занимающихся возможно все более активное применение неполных (субкомпенсационных) интервалов отдыха при серийном выполнении упражнений в составе отдельных учебно-тренировочных заданий (в основном направленных на совершенствование различных видов выносливости), а также при планировании части учебно-тренировочной работы в отдельных микроциклах, заведомо предусматривающем продолжительное неполное восстановление совершенствуемых функциональных возможностей организма в рамках использования некоторых моделей построения круглогодичной тренировки.

Неуклонный рост объемов учебно-тренировочного процесса, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

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

Таблица 7

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La м Моль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 168	3-4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	168- 185	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	185-200	10-12	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная		до 10 с

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления (таблица 7). Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС обычно 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 обычно соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АНП отражает качественные метаболические изменения в организме, и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. В связи с этим, учет индивидуальной скорости бега на уровне АНП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность учебно-тренировочного воздействия.

7. Календарный план воспитательной работы.

В таблица 8 представим календарный план воспитательной работы ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы ГБУ ДО ВО «СШ по СО»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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, и на иных должностях; - 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, хронометража); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами спортивного ориентирования.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивного ориентирования в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	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

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

ГБУ ДО ВО «СШ по СО» реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит их с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Ключевым документом, регламентирующим деятельность в области антидопингового обеспечения, является Всемирный антидопинговый Кодекс. На данном документе основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации и на сайте ГБУ ДО ВО «СШ по СО» в сети Интернет в разделе «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» ежегодно разрабатывается план-график антидопинговых мероприятий на соответствующий календарный (спортивный) год.

В таблице 9 в общем виде представим план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Планы антидопинговых мероприятий на

соответствующий календарный (спортивный) год могут быть изменены и дополнены, а также формироваться без привязки к этапам спортивной подготовки.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА) (выборочно для спортсменов, имеющих возможность принимать участие во всероссийских соревнованиях);	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	
	Проведение родительских собраний	В течение года	
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	
	Проведение родительских собраний	В течение года	
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение указанных задач в рамках подобной подготовки целесообразно начинать уже на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей, а также с использованием других форм и методов.

Активизация освоения навыков работы инструктора происходит на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня третьего спортивного разряда и выше. Во время занятий у спортсменов

вырабатываются способность наблюдать за выполнением соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися навыков инструктора и тренера-преподавателя, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся формируется вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи. В общем виде организация процесса подготовки в рамках указанного направления в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» выглядит следующим образом:

1. Группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы.

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных и тренировочных соревнований.

2. Группы совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняя в зависимости от статуса соревнований обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции, заместителей главного секретаря и главного судьи, обязанности старших судей и судей различных служб, получая таким образом необходимый опыт и практику для получения квалификационной категории спортивного судьи по виду спорта «спортивное ориентирование». Кроме того на данном этапе спортсмены начинают самостоятельную деятельность в планировании дистанций для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Группы высшего спортивного мастерства

На данном этапе спортсмены самостоятельно занимаются разработкой планов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. При поддержке тренера-преподавателя осуществляют проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-3-го годов подготовки, а также у более старших этапов при необходимости и целесообразности проведения учебно-тренировочного процесса.

В качестве члена судейской коллегии осуществляют подготовку и судейство на различных должностях официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию всех уровней.

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

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий и средств резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что подобные вопросы – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля данных направлений проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для спортсменов-ориентировщиков на различных этапах можно рекомендовать следующие тестовые испытания, направленные на эффективную реализацию целей и задач медицинских, медико-биологических мероприятий, а также восстановление.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе и последующих этапах спортивной подготовки вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Вместе с этим в общем виде планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на каждом из этапов спортивной подготовки выглядят следующим образом:

- Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Контроль за состоянием здоровья.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят один или два раза в год, как правильно в конце подготовительного и в середине соревновательного периодов. При заболевании спортсмена необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация специалистов.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации 1-3го годов обучения – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Интеллектуальная деятельность более продуктивна, если питание отвечает следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и оптимальности. Поэтому рацион питания спортсмена-ориентировщика должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий (не более 3000-3500 ккал в сутки) доля белков должна составлять 18-22%, жиров — 15-18%, углеводов — 55-60%. Спортсмену ориентировщику достаточна обыкновенная, разнообразная пища. Более полноценным питание будет при употреблении свежих овощей и фруктов, зерновых изделий, мяса, рыбы, птицы, молока, бобовых (горох, бобы), соков без добавления сахара, киселей.

При питании в день соревнований рекомендуются быстро усвояемые, маложирные кушанья (каши, вареные овощи, бананы, вода). В последние минуты перед стартом прием сахара нежелателен, углеводы лучше принять в удобное время до соревнований. Жидкостное равновесие необходимо обеспечить заранее, питьем сверх чувства жажды (особенно в жаркую погоду). Не исключается небольшой прием пищи среди ночи перед соревнованиями.

После соревнований запасы энергии пополняются обильным потреблением продуктов, содержащих углеводы. Утрату жидкости восполняют сразу после соревнований. Такой подход также значительно ускоряет восстановительные процессы в организме спортсмена.

В учебно-тренировочных группах 4-5-го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Широко используются медико-биологические и психологические средства.

Применение препаратов, повышающих общую умственную работоспособность. Все препараты, стимулирующие кровообращение в мозге или сердце, в той или иной мере повышают мыслительные процессы. К наиболее простым препаратам, обладающим эффектом улучшения умственной работоспособности, относится хлористый калий, который содержится в плодах и фруктах, особенно в кураге и изюме.

Большим восстанавливающим действием обладает оротат калия. Рибоксин стимулирует энергообмен в тканях, в том числе мозге, сердечной мышце и вообще в клетках мышечной ткани, а также синтез нуклеиновых кислот и белков. Этот препарат значительно повышает умственную работоспособность.

Ряд препаратов растительного и животного происхождения также повышает умственную работоспособность. К ним относятся настойка лимонника, заманихи, корня женьшеня, экстракт левзеи, элеутерококка и пантокрина.

Необходимо строго соблюдать основные принципы применения фармакологических средств:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и списком запрещенных препаратов Всемирного антидопингового агентства

(WADA). Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Недопустимо применение фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности (кроме витаминов) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

- Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмены проходят два раза в год, как правильно в конце подготовительного и в середине соревновательного периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: врачебный осмотр специалистов, лабораторные исследования: функционально-диагностическое исследование.

2. Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на беговом тредбане или велоэргометре.

3. Контроль за техникой ориентирования.

Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

4. Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления. К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного процесса;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия);

- правильный выбор мест учебно-тренировочных занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1) Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2) Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3) Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических и умственных нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4) Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5) Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6) Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7) Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8) Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые спортсменами, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене. Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена.

Напряженные учебно-тренировочные занятия и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. Объемные тренировки могут также привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо также содержится в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов. Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений,

являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренировочный эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

На данных этапах подготовки также целесообразно применение бань – саун, описание которых приводилось ранее.

Также все большую эффективность и целесообразность приобретает массаж. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 минут, после средних – 10-15 минут, после тяжелых – 15-20 минут, после максимальных – 20-25 минут.

Применимы на данных этапах спортивной подготовки и психологические средства восстановления, описанные ранее.

Вместе с тем, система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. Таким образом, к числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель относятся:

– рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов нагрузки, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Для всех этапов подготовки по характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний и (или) травм.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в межсоревновательный период для максимизации эффективности тренировочных воздействий.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два (три) года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три (четыре) года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. 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.

Комплекс контрольных упражнений зависит от этапа подготовки и характеризует уровень физической, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов. Указанный комплекс определяется в соответствии с утвержденными ФССП и ЕВСК по виду спорта «спортивное ориентирование».

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки осуществляется в конце учебно-тренировочного (календарного) года. При этом, для определения текущего уровня навыков занимающихся, тренерами-преподавателями может осуществляться подобное тестирование в течении всего

года в зависимости от целей и задач подготовки в конкретный момент сезона.

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи нормативов. Кроме того, для зачисления на учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо выполнить разрядные требования.

Зачисление обучающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению Педагогического совета.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки необходимо предоставить документы, определенные в локальных нормативных актах ГБУ ДО ВО «СШ по СО», регламентирующих порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также сдать необходимые нормативы по ОФП и СФП, определенные ФССП и настоящей Программой.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин, определяются ГБУ ДО ВО «СШ по СО» в соответствии с локальными нормативными актами, регламентирующими указанные вопросы. Ежегодно в декабре года по итогам спортивного сезона, в соответствии с Программой осуществляется перевод, зачисление и формирование (комплектование) групп спортивной подготовки на очередной спортивный (календарный) год. Утверждение списочного состава групп производится на основании приказа директора Учреждения на основании решений приемной комиссии или апелляционной комиссии (в вопросах зачисления) и Педагогического совета (в вопросах, касающихся перевода, отчисления, предоставления возможности повторного прохождения спортивной подготовки на том же году (этапе) спортивной подготовки и других, относящихся к компетенции Педагогического совета). При этом лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (году) спортивной подготовки, но не более двух лет подряд. Вместе с тем, если спортсмен, находящийся на последнем году соответствующего этапа спортивной подготовки (начальной подготовки или учебно-тренировочного этапа), выполняет требования, предъявляемые к данному этапу, но не соответствует критериям для перевода на последующий этап, и возраст указанного спортсмена не превышает максимальный возраст для соответствующих этапов, определенным настоящей Программой, то такому спортсмену может быть предоставлена возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе в срок до достижения максимального возраста для прохождения спортивной подготовки на соответствующих этапах.

В случае, если по причине отчисления, перехода в другие организации, переводе на последующие года подготовки отдельных спортсменов и иным причинам численный (количественный) состав группы спортивной подготовки на следующий спортивный (календарный) года может быть сформирован составом, меньшим, чем определено в ФССП и Программе, то Педагогическим советом и руководством Учреждения могут быть предприняты меры по сохранению контингента путем перевода обучающихся (выполняющих требования к прохождению спортивной подготовки на соответствующем этапе, определенные Программой) в другие группы соответствующего этапа (в том числе на другие года подготовки), в том числе также и к другому тренеру-преподавателю. В иных подобных случаях, при несоответствии количественного состава группы на соответствующем этапе, такая группа расформировывается, и все оставшиеся спортсмены отчисляются из числа обучающихся в ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Перевод обучающихся на следующие года и этапы спортивной подготовки может осуществляться досрочно (в индивидуальном порядке) при условии выполнения требований (в том числе разрядных) к соответствующему этапу спортивной подготовки и положительному решению по данному переводу личного тренера-преподавателя и Педагогического совета

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «спортивное ориентирование».

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующие этапы подготовки, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование». В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование» в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» устанавливаются следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на соответствующих этапах спортивной подготовки (таблицы 10-13).

Таблица 10

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

№ 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ 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	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ 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	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	-
4.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	25.40
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / юниоры / мужчины	девушки / юниорки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
2.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	-
4.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	23.30
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса» почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России»				

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». В отдельных случаях спортсмены могут находиться на указанных годах подготовки данного этапа при наличии юношеских спортивных разрядов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» по спортивному ориентированию;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России» по спортивному ориентированию, «мастер спорта России международного класса» по спортивному ориентированию, почетного спортивного звания «Заслуженный мастер спорта России».

Зачисление в число лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», может осуществляться на любой из этапов спортивной подготовки без прохождения спортивной подготовки ранее (на «младших» этапах), а также в случае ее прохождения в других учреждениях, при соответствии кандидатов установленным для зачисления требованиям.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

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

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важно учитывать влияние физических качеств на результативность по виду спорта спортивное ориентирование. Учитывая влияние физических качеств на результативность основания Программы тренерами-преподавателями подготавливаются различные учебно-тренировочные занятия. Далее охарактеризуем рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, в виде планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки, реализуемых в ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Этап начальной подготовки

Основные требования и преимущественная направленность спортивной тренировки на указанном этапе спортивной подготовки направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	149	188
2	Специальная физическая подготовка	29	41
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4
4	Техническая подготовка	50	66
5	Тактическая подготовка	16	25
6	Теоретическая подготовка	40	55
7	Психологическая подготовка	19	25
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4
9	Инструкторская и судейская практика	3	4
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4
Недельная нагрузка в часах		6	8
Общее количество часов в год		312	416

Учебно-тренировочная программа (план-конспект) для групп начальной подготовки в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» включает в себя сочетание как теоретической, так и практической составляющих подготовки спортсменов-ориентировщиков. В общем виде план-конспект на данном этапе подготовки выглядит следующим образом.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Правила поведения на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

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

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

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

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

1.4. Картография, условные знаки спортивного ориентирования. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности картографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные категории. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы гигиены.

Гигиена в повседневной жизни, на учебно-тренировочных занятиях и в период учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время спортивных соревнований.

1.9. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

1.10. Краеведение.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе подготовки. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

1.11. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, велоспортом, гимнастикой, плаванием.

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

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Спортивная карта. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие контрольного пункта (далее – КП), расположенных в пределах видимости линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Овладение техникой передвижения лыжными ходами. Обучение технике езды со спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, на подъемах, поворотах на месте и в движении, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

Совершенствование техники посадки и педалирования на велосипеде. Овладение техникой езды на прямой, на подъемах, спусках, поворотах. Фигурное катание на велосипеде с

постоянным усложнением условий, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

Условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов. Специфика и особенности знаков для разных видов спортивного ориентирования.

Планирование путей прохождения дистанции. Выбор пути движения между КП.

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

Обязательной составляющей в подготовке на этапе НП является прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, а также начало участия в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Годовой учебно-тренировочный план для групп на данном этапе спортивной подготовки целесообразно разделить на два блока (этапа): Учебно-тренировочные группы 1-3 годов подготовки и учебно-тренировочные группы 4-5 годов подготовки. Целесообразность подобного подхода обусловлена в том числе требованиями ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также особенностями в подготовке юных спортсменов-ориентировщиков.

Эффективная система подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов подготовки во многом определяет успех многолетней подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на данном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивной подготовки в спортивном ориентировании на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

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

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-3 годов подготовки) необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а

специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

В таблице 15 представим годовой учебно-тренировочный план для обучающихся в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов подготовки.

Таблица 15

**Годовой учебно-тренировочный план
для групп на учебно-тренировочном этапе 1-3 годов подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трех лет
1	Общая физическая подготовка	208
2	Специальная физическая подготовка	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	16
4	Техническая подготовка	58
5	Тактическая подготовка	26
6	Теоретическая подготовка	78
7	Психологическая подготовка	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5
9	Инструкторская и судейская практика	5
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	5
Недельная нагрузка в часах		10
Общее количество часов в год		520

Учебно-тренировочная программа (план-конспект) для обучающихся 1-3 годов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» определена в следующем виде:

1. Теоретическая подготовка

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

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в учебно-тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

1.4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения учебно-тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

1.5. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

1.7. Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

2. Практическая подготовка

2.1. Учитывая особенности подготовки на учебно-тренировочном и последующих этапах, практическую составляющую подготовки в части ОФП и СФП целесообразно изложить в виде рекомендаций по периодам подготовки в течении спортивного (календарного) года.

В таблицах 16-19 представим примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 1-го подготовки на учебно-тренировочном этапе во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 16

Смешанный режим

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	14	13	13	12	12	13	14	14	12	15	14	13	159
Учебно-тренировочные занятия	14	13	13	12	12	14	14	14	18	17	16	13	170
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2					2	4	6	6	4	2	28
СБУ, км	2	1					2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км I зона			35	35	20	20							110
II зона			35	51	28	18							132
III зона			8	10	16	2							36
IV зона			2	4	6	-							12
Всего			80	100	70	40							290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

Таблица 17

Специализация спортивное ориентирование на лыжах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	14	14	14	18	16	13	14	13	13	12	12	13	166
Учебно-тренировочные занятия	14	14	16	22	20	13	15	15	15	18	14	14	190
Бег, км I зона	40	26	30	35	48	26	20	20	10	5	5	5	280
II зона	40	35	33	55	80	75	50	20	10	10	10	10	428
III зона	10	14	15	15	15	25	20						114
IV зона		3	5	5	7	8	5						33
Имитация, км		2	7	10	10	6	5						40
Всего	90	80	90	120	160	140	100	40	20	15	15	15	895
Лыжероллеры, км I зона		20	20	25	40	30	25						160
II зона		14	37	40	50	44	40						225
III зона		4	10	11	15	20	15						75
IV зона		2	3	4	5	6							20
Всего		40	70	80	110	100	80						480
Лыжи, км I зона								60	64	65	40	35	264
II зона								80	140	100	70	70	460
III зона								12	30	40	60	50	192
IV зона								8	16	25	20	15	84
Всего								160	250	230	190	170	1000
Общий объем, км	90	120	160	200	270	240	180	200	270	245	205	185	2375

Таблица 18

Специализация спортивное ориентирование бегом

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	13	13	12	12	13	14	14	14	18	16	13	14	166
Учебно-тренировочные занятия	13	13	20	12	18	14	18	20	24	22	13	14	217
Бег, км I зона	26	30	53	38	62	84	52	52	56	78	72	47	650
II зона	32	40	92	22	62	104	108	96	70	102	94	40	862
III зона	10	12	26	12	24	44	40	36	24	38	34	16	316
IV зона		5	5	4	6	10	16	14	8	10	8	6	92
СБУ, км	2	3	4	4	6	8	4	2	2	2	2	1	40
Всего	70	90	180	80	160	250	220	200	160	230	210	110	1960
Лыжи, км I зона		19	11	5	5								40
II зона		20	20	6	6								52
III зона		6	12	12	12								42
IV зона			2	2	2								6
Всего		45	45	25	25								140
Общий объем, км	70	135	225	105	185	250	220	200	160	230	210	110	2100

Таблица 19

Специализация спортивное ориентирование на велосипедах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	14	14	14	18	16	13	14	13	13	12	12	13	166
Учебно-тренировочные занятия	14	14	14	18	20	20	20	22	26	20	14	14	216
Бег, км I зона	15	26	30	30	20	20	20	10	5	5	5	5	280
II зона	15	31	30	35	30	20	20	10	5	5	5	5	428
III зона	10	10	7	5	13	7	7						114
IV зона		3	3		7	3	3						33
Всего	40	70	70	70	70	50	50	20	10	10	10	10	480
Велокросс, км I зона	50	22	14	10	50	76	125	130	200	198	104	76	1055
II зона	60	14	12	12	50	84	90	100	190	196	96	96	1000
III зона	10	4	4	6	15	30	45	46	60	64	30	28	342
IV зона				2	5	10	20	24	30	32	10	10	143
Всего	120	40	30	30	120	200	280	300	480	490	240	210	2540
Лыжи, км I зона		19	11	5	5								40
II зона		20	20	6	6								52
III зона		6	12	12	12								42
IV зона			2	2	2								6
Всего		45	45	25	25								140
Общий объем, км	160	155	145	125	215	250	330	320	490	500	250	220	3160

В таблицах 20-23 представим примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 2-го подготовки на учебно-тренировочном этапе во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 20

Смешанный режим

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	18	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	208
Учебно-тренировочные занятия	18	17	18	26	20	20	20	24	22	24	26	18	253
Бег, км I зона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	24	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	481
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	104
IV зона	2	12					3	5	7	7	5	3	44
СБУ, км	2	2					2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	136	50	40	40	34	165	200	170	160	150	120	1385
Лыжи, км I зона			72	42	39	24							177
II зона			20	80	60	30							190
III зона			10	12	16	16							54
IV зона			3	6	5								14
Всего			105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	136	155	180	160	104	165	200	170	160	150	120	1820

Таблица 21

Специализация спортивное ориентирование на лыжах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	18	18	17	18	18	17	18	17	17	16	16	18	208
Учебно-тренировочные занятия	19	20	24	26	26	18	18	22	24	22	18	18	255
Бег. км I зона	37	26	30	35	53	29	30	20	10	10	10	10	300
II зона	44	38	36	55	80	78	50	25	15	10	10	10	451
III зона	14	16	18	20	20	28	20						136
IV зона		6	8	8	10	12	7						51
Имитация, км		4	8	12	12	8	8						52
Всего	95	90	100	130	175	155	115	45	25	20	20	20	990
Лыжероллеры, км I зона		25	27	30	46	37	30						195
II зона		20	40	50	60	48	45						263
III зона		6	12	14	16	22	16						86
IV зона		4	6	6	8	8	4						36
Всего		55	85	100	130	115	95						580
Лыжи, км I зона								80	80	80	50	50	340
II зона								94	158	116	84	80	532
III зона								16	42	58	66	54	236
IV зона								10	20	26	30	16	102
Всего								200	300	280	230	200	1210
Общий объем, км	95	145	185	230	305	270	210	245	325	300	250	220	2780

Таблица 22

Специализация спортивное ориентирование бегом

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	17	17	16	16	18	18	18	17	18	18	17	18	208
Учебно-тренировочные занятия	18	18	20	16	22	22	24	28	28	24	18	18	256
Бег. км I зона	38	45	65	50	73	95	62	69	72	92	86	62	809
II зона	42	50	104	38	74	110	118	106	80	112	104	55	993
III зона	14	18	32	20	32	50	46	40	28	40	38	24	382
IV зона	2	6	8	6	8	12	18	16	12	14	10	8	120
СБУ. км	4	6	6	6	8	8	6	4	3	2	2	1	56
Всего	100	125	215	120	195	275	250	235	195	260	240	150	2360
Лыжи, км I зона		26	16	8	8								58
II зона		32	32	24	24								112
III зона		10	18	14	14								56
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		70	70	50	50								240
Общий объем, км	100	195	285	170	245	275	250	235	195	260	240	150	2600

Специализация спортивное ориентирование на велосипедах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	14	14	14	18	16	13	14	13	13	12	12	13	166
Учебно-тренировочные занятия	14	14	14	18	20	20	20	22	26	20	14	14	216
Бег. км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	12	12	10	8	16	8	8						74
IV зона		3	3		8	4	4						22
Всего	48	77	77	82	80	58	62	24	12	12	12	12	556
Велокросс, км I зона	150	45	60	40	140	188	191	236	300	306	220	180	1055
II зона	160	35	62	47	130	202	204	240	310	312	214	196	1000
III зона	10	5	8	10	42	50	55	60	68	70	38	32	342
IV зона				2	8	20	20	24	32	32	18	12	143
Всего	320	85	130	99	320	460	470	560	710	720	490	420	4784
Лыжи, км I зона		26	16	8	8								58
II зона		32	32	24	24								112
III зона		10	18	14	14								56
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		70	70	50	50								240
Общий объем, км	368	232	277	231	450	518	532	584	722	732	502	432	5580

В таблицах 24-27 представим примерные планы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 3-го подготовки на учебно-тренировочном этапе во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 24

Смешанный режим

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	17	19	19	25	22	16	23	24	22	18	18	17	240
Учебно-тренировочные занятия	17	19	22	28	24	16	28	26	24	20	19	19	262
Бег. км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	796
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5					6	8	5	8	9	4	49
СБУ. км	2	2					2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	180	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона			90	90	70	50							300
II зона			50	85	85	26							246
III зона			15	17	19	12							63
IV зона			5	8	6	2							21
Всего			160	200	180	90							630
Общий объем, км			230	250	230	130							2430

Таблица 25

Специализация спортивное ориентирование на лыжах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	20	22	22	18	18	17	17	19	19	25	22	16	235
Учебно-тренировочные занятия	23	24	24	20	22	18	17	20	22	25	22	18	255
Бег. км I зона	43	32	34	45	59	35	35	20	10	10	10	10	343
II зона	48	40	42	55	80	78	52	25	15	10	10	10	465
III зона	14	16	18	20	24	30	20						142
IV зона		6	8	8	10	12	8						52
Имитация, км		6	8	12	12	10	10						58
Всего	105	100	110	140	185	165	125	45	25	20	20	20	1060
Лыжероллеры, км I зона		30	36	37	52	42	35						232
II зона		28	46	54	64	53	50						295
III зона		8	12	16	19	25	19						99
IV зона		4	6	8	10	10	6						44
Всего		70	100	115	145	130	110						670
Лыжи, км I зона								104	108	100	74	74	460
II зона								120	180	136	100	94	630
III зона								22	48	64	72	60	266
IV зона								14	24	30	34	22	124
Всего								260	360	330	280	250	1480
Общий объем, км	105	170	210	255	330	295	235	305	385	350	300	270	3210

Таблица 26

Специализация спортивное ориентирование бегом

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	19	19	25	22	16	20	22	22	18	18	17	17	235
Учебно-тренировочные занятия	19	19	25	22	22	22	26	30	28	28	18	18	277
Бег. км I зона	56	59	74	65	85	99	70	73	79	96	104	72	932
II зона	62	70	124	58	94	132	138	126	102	132	124	76	1238
III зона	16	22	40	22	38	62	56	48	36	54	48	28	470
IV зона	2	8	10	8	10	14	20	18	14	16	12	8	140
СБУ. км	4	6	7	7	8	8	6	5	4	2	2	1	60
Всего	140	165	255	160	235	315	290	270	235	300	290	185	2840
Лыжи, км I зона		28	18	10	10								66
II зона		34	34	26	26								120
III зона		11	19	15	15								60
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		75	75	55	55								260
Общий объем, км	140	240	330	215	290	315	290	270	235	300	290	185	3100

Специализация спортивное ориентирование на велосипедах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	19	19	25	22	16	20	22	22	18	18	17	17	235
Учебно-тренировочные занятия	19	19	25	22	22	22	26	30	28	28	18	18	277
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	12	12	10	8	16	8	8						74
IV зона		3	3		8	4	4						22
Всего	48	77	77	82	80	58	62	24	12	12	12	12	556
Велокросс, км I зона	140	45	60	40	140	210	200	210	400	460	200	164	2269
II зона	160	35	65	50	170	260	240	230	465	480	230	196	2581
III зона	10	5	5	10	10	20	70	90	100	100	50	40	510
IV зона	10					10	30	30	40	50	30	20	220
Всего	320	85	130	100	320	500	540	560	1005	1090	510	420	5580
Лыжи, км I зона		28	18	10	10								66
II зона		34	34	26	26								120
III зона		11	19	15	15								60
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		75	75	55	55								260
Общий объем, км	368	237	282	237	455	558	602	584	1017	1102	522	432	6396

2.2 Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на УТЭ до 3-х лет является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

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

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа местности, естественных и искусственных препятствий. Анализ путей движения.

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

Дальнейшее совершенствование техники лыжного хода.

Дальнейшее освоение элементов техники велосипедного спорта, обучение основам рациональной техники педалирования, расширение запаса разнообразных двигательных навыков и умений езды на велосипеде.

Развитие памяти, пространственного мышления, освоение навыков визуализации местности. Расширение географии, продолжительности и количества учебно-тренировочных мероприятий, направленных на развитие навыков ориентирования.

Далее перейдем к **учебно-тренировочным группам 4-5 годов подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа углубленной тренировки).**

Задачи и преимущественная направленность тренировки в данный период:

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

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование учебно-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 ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

В таблице 28 представим годовой учебно-тренировочный план для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на учебно-тренировочном этапе 4-5 годов подготовки.

Таблица 28

**Годовой учебно-тренировочный план
для групп на учебно-тренировочном этапе 4-5 годов подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	213
2	Специальная физическая подготовка	219
3	Участие в спортивных соревнованиях	36
4	Техническая подготовка	65
5	Тактическая подготовка	43
6	Теоретическая подготовка	73
7	Психологическая подготовка	43
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7
9	Инструкторская и судейская практика	7
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	22
Недельная нагрузка в часах		14
Общее количество часов в год		728

Учебно-тренировочная программа (план-конспект) для обучающихся 4-5 годов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» определена в следующем виде:

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных 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» продвижения, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Сбивающие факторы, воздействующие на 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. Особенности тактики в ориентировании на велосипеде.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в спортивном ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена-ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

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

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

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

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

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

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов-ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах, велокросс. 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 АНП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

В таблицах 29-32 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 4-го подготовительного этапа во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 29

Смешанный режим

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Учебно-тренировочные занятия	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км I зона	94	59	34	22	20	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	110	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9					8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2					2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона		30	80	100	86	42							338
II зона		30	110	115	100	28							383
III зона			12	23	25	26							86
IV зона			8	12	9	4							33
Всего		60	210	250	220	100							840
Общий объем, км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Таблица 30

Специализация спортивное ориентирование на лыжах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	22	23	22	22	23	21	23	26	26	26	24	22	280
Учебно-тренировочные занятия	23	25	30	32	30	21	23	36	38	36	30	26	350
Бег. км I зона	43	38	37	48	63	39	38	20	10	10	10	10	366
II зона	48	44	44	58	80	78	52	25	15	10	10	10	474
III зона	14	16	18	22	26	30	20						146
IV зона		6	8	10	12	14	8						58
Имитация, км		6	8	12	14	14	12						66
Всего	105	110	115	150	195	175	130	45	25	20	20	20	1110
Лыжероллеры, км I зона		38	46	47	61	52	39						283
II зона		38	54	62	72	63	55						344
III зона		10	14	16	20	25	20						105
IV зона		4	6	10	12	10	6						48
Всего		90	120	135	165	150	120						780
Лыжи, км I зона								134	138	120	102	108	602
II зона								150	210	166	126	114	766
III зона								28	52	68	74	62	284
IV зона								18	30	36	38	26	148
Всего								330	430	390	340	310	1800
Общий объем, км	105	200	235	285	360	325	250	375	455	410	360	330	3690

Таблица 31

Специализация спортивное ориентирование бегом

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	22	22	23	22	22	23	21	23	235
Учебно-тренировочные занятия	26	26	30	24	26	24	26	30	30	30	22	23	319
Бег. км I зона	68	64	80	65	92	136	106	114	94	128	122	72	1141
II зона	78	84	140	65	120	138	148	130	93	137	128	89	1350
III зона	18	26	50	24	46	74	68	62	44	68	60	32	572
IV зона	2	10	12	8	12	18	20	20	16	20	18	10	166
СБУ. км	4	6	8	8	10	14	8	4	3	2	2	2	71
Всего	170	190	290	170	280	380	350	330	250	355	330	205	3300
Лыжи, км I зона		36	23	10	10								79
II зона		36	36	21	21								114
III зона		11	22	20	20								73
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		85	85	55	55								280
Общий объем, км	170	275	375	225	335	380	350	330	250	355	330	205	3580

Специализация спортивное ориентирование на велосипедах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	22	22	23	22	22	23	21	23	280
Учебно-тренировочные занятия	26	26	30	24	26	24	26	30	30	30	22	23	317
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8						76
IV зона		5	5	2	10	6	6						34
Всего	50	79	79	84	82	60	64	24	12	12	12	12	570
Велокросс, км I зона	170	75	115	80	215	285	260	300	670	640	280	180	3270
II зона	180	100	120	90	250	340	340	360	680	760	320	220	3760
III зона	10	5	5	10	10	30	80	120	120	150	80	60	680
IV зона	10					20	40	40	60	60	40	20	290
Всего	370	180	240	180	475	675	720	820	1530	1610	720	480	8000
Лыжи, км I зона		36	23	10	10								79
II зона		36	36	21	21								114
III зона		11	22	20	20								73
IV зона		2	4	4	4								14
Всего		85	85	55	55								280
Общий объем, км	420	344	404	319	612	735	784	844	1542	1622	732	492	8850

В таблицах 33-36 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков 5-го подготовки на учебно-тренировочном этапе во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 33

Смешанный режим

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Учебно-тренировочных дней	19	24	24	28	24	19	26	26	26	22	22	20	280
Учебно-тренировочные занятия	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
III зона	25	28	10	10	10		34	38	37	38	34	26	290
IV зона	8	10					8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2					2	4	5	4	4	4	28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км I зона		50	110	128	110	40							438
II зона		50	120	148	130	30							478
III зона			22	30	30	26							108
IV зона			8	14	10	4							36
Всего		100	260	320	280	100							1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

Таблица 34

Специализация спортивное ориентирование на лыжах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочные занятия	25	30	36	38	36	25	27	38	42	38	32	29	396
Бег. км I зона	55	50	42	66	74	45	48	40	20	20	20	20	500
II зона	62	58	56	62	100	94	62	25	10	5	5	5	544
III зона	18	20	24	26	26	30	20						164
IV зона		6	8	10	12	12	8						56
Имитация, км		6	10	16	18	14	12						76
Всего	135	140	140	180	230	195	150	65	30	25	25	25	1340
Лыжероллеры, км I зона		38	56	62	66	68	50						340
II зона		40	54	62	80	86	66						388
III зона		8	14	18	24	28	18						110
IV зона		4	6	8	10	8	6						42
Всего		90	130	150	180	190	140						880
Лыжи, км I зона								142	146	131	112	117	648
II зона								158	218	170	136	120	802
III зона								30	54	68	74	62	288
IV зона								20	32	36	38	26	152
Всего								350	450	405	360	325	1890
Общий объем, км	135	230	270	330	410	385	290	415	480	430	385	350	4110

Таблица 35

Специализация спортивное ориентирование бегом

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	28	24	24	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	28	28	38	26	32	30	34	38	38	38	30	29	389
Бег. км I зона	58	60	80	58	92	164	134	142	114	154	146	73	1275
II зона	76	86	170	60	128	178	178	156	116	167	150	89	1554
III зона	22	28	58	26	54	88	80	74	52	80	72	36	670
IV зона		10	14	8	14	22	20	20	16	22	20	10	176
СБУ. км	4	6	8	8	12	18	8	3	2	2	2	2	75
Всего	160	190	330	160	300	470	420	395	300	425	390	210	3750
Лыжи, км I зона		46	29	10	10								95
II зона		38	38	12	12								100
III зона		11	24	24	24								83
IV зона			4	4	4								12
Всего		95	95	50	50								290
Общий объем, км	160	285	425	210	350	470	420	395	300	425	390	210	4040

Специализация спортивное ориентирование на велосипедах

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	28	24	24	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	28	28	38	26	32	30	34	38	38	38	30	29	389
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8						76
IV зона		5	5	2	10	6	6						34
Всего	50	79	79	84	82	60	64	24	12	12	12	12	570
Велокросс, км I зона	170	85	110	110	620	570	480	520	690	680	380	360	4775
II зона	190	110	130	130	680	580	570	580	760	720	400	400	5250
III зона	30	5	10	10	30	70	120	130	130	160	110	80	885
IV зона	10				10	30	65	70	70	80	40	40	415
Всего	400	200	250	250	1340	1250	1235	1300	1650	1640	930	880	11325
Лыжи, км I зона		46	29	10	10								95
II зона		38	38	12	12								100
III зона		11	24	24	24								83
IV зона			4	4	4								12
Всего		95	95	50	50								290
Общий объем, км	450	374	424	384	1472	1310	1299	1324	1662	1652	942	892	12185

2.2. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на УТЭ свыше 3-х лет является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов спортивного ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега (езды) с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов спортивного 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 ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Следует постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

На УТЭ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании обучающиеся совершенствуют свои способности самостоятельно и учатся оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы 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 ориентировщика.

На данном этапе спортивной подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование, в том числе специализированное, техники лыжных ходов.

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

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

Расширение используемых методов и подходов, направлены на развитие памяти, пространственного мышления, навыков визуализации местности. Проведение учебно-тренировочных мероприятий на релевантной соревновательной местности. Начало самостоятельного планирования учебно-тренировочных дистанций.

На данном этапе рационально использовать в подготовке обучающихся занятий по корректировке спортивных карт. В том числе топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Корректировка участка карты на местности.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном этапе спортивной подготовки ключевыми задачами и преимущественной направленностью тренировок выступают:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуются двухразовые (в исключительных случаях 3-хразовые) занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального подхода при реализации Программы на данном этапе обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

В таблице 37 представим годовой учебно-тренировочный план для обучающихся в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 37

**Годовой учебно-тренировочный план
для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	235
2	Специальная физическая подготовка	327
3	Участие в спортивных соревнованиях	65
4	Техническая подготовка	75
5	Тактическая подготовка	65
6	Теоретическая подготовка	47
7	Психологическая подготовка	56
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9
9	Инструкторская и судейская практика	19
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	38
Недельная нагрузка в часах		18
Общее количество часов в год		936

Учебно-тренировочная программа (план-конспект) для групп спортивной подготовки этапе совершенствования спортивного мастерства в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» определена в следующем виде:

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в спортивном ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия

в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

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

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1. Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

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

Далее в таблицах 38-43 представим примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства, специализирующихся во всех видах спортивного ориентирования.

Таблица 38

**Первый год подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства
(лыжные дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочные занятия	33	34	36	38	36	33	33	38	42	38	32	34	427
Бег, км I зона	80	56	60	80	100	56	58	60	40	30	30	30	680
II зона	80	70	72	96	134	120	100	20					692
III зона	20	24	28	30	30	30	20						182
IV зона		6	8	12	14	10	10						60
Имитация, км		4	12	22	22	14	12						86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км I зона		30	70	70	62	70	60						362
II зона		40	50	60	82	100	80						412
III зона		6	16	22	28	32	14						118
IV зона		4	4	8	8	8	6						38
Всего		80	140	160	180	210	160						930
Лыжи, км I зона								152	156	141	122	127	698
II зона								168	228	180	146	130	852
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего								380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

Таблица 39

**Второй и последующие года подготовки
в группах совершенствования спортивного мастерства (лыжные дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочные занятия	39	41	42	44	42	40	40	44	46	44	38	40	500
Бег, км I зона	90	50	60	70	80	50	40	40	20	10	10	10	530
II зона	80	80	76	116	164	150	98	40	20	20	20	20	884
III зона	20	30	30	30	30	50	40						230
IV зона		6	10	12	14	16	10						68
Имитация, км		4	14	22	22	14	12						88
Всего	190	170	190	250	310	280	200	80	40	30	30	30	1800
Лыжероллеры, км I зона		30	50	50	70	50	50						300
II зона		48	76	88	106	104	80						502
III зона		8	18	24	34	40	30						154
IV зона		4	6	8	10	16							44
Всего		90	150	170	220	210	160						1000
Лыжи, км I зона	70							152	156	141	122	127	768
II зона	90							168	228	180	146	130	942
III зона								36	60	74	80	68	318
IV зона								24	36	40	42	30	172
Всего	160							380	480	435	390	355	2200
Общий объем, км	350	260	340	420	530	490	360	460	520	465	420	385	5000

Таблица 40

**Первый год подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства
(кроссовые дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	34	34	36	30	38	33	34	36	36	38	32	30	411
Бег. км I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
IV зона		12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Лыжи, км I зона		50	30	10	10								100
II зона		40	40	10	10								100
III зона		10	26	26	26								88
IV зона			4	4	4								12
Всего		100	100	50	50								300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

Таблица 41

**Второй и последующие года подготовки
в группах совершенствования спортивного мастерства (кроссовые дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	40	42	42	38	46	40	42	44	44	44	40	38	500
Бег. км I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	1470
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	2078
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	846
IV зона		15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	262
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	180	250	430	200	390	590	530	500	360	560	510	240	4740
Лыжи, км I зона		50	30	10	20								110
II зона		40	64	10	26								140
III зона		10	30	26	28								94
IV зона			6	4	6								16
Всего		100	130	50	80								360
Общий объем, км	180	350	560	250	470	590	530	500	360	560	510	240	5100

Таблица 42

**Первый год подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства
(велокроссовые дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	34	34	36	30	38	33	34	36	36	38	32	30	411
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8						76
IV зона		6	6	4	12	8	8						44
Всего	50	80	80	86	84	62	66	24	12	12	12	12	580
Велокросс, км I зона	180	110	105	500	690	760	510	520	760	730	510	460	5835
II зона	220	145	185	690	760	840	590	580	860	870	590	490	6820
III зона	40	5	10	10	70	300	290	370	160	360	250	210	2075
IV зона	20				40	120	130	150	80	160	90	90	880
Всего	460	260	300	1200	1560	2020	1520	1620	1860	2120	1440	1250	15610
Лыжи, км I зона		50	30	10	10								100
II зона		40	40	10	10								100
III зона		10	26	26	26								88
IV зона			4	4	4								12
Всего		100	100	50	50								300
Общий объем, км	510	440	480	1336	1694	2082	1586	1644	1872	2132	1452	1262	16490

Таблица 43

**Второй и последующие года подготовки
в группах совершенствования спортивного мастерства (велокроссовые дисциплины)**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	40	42	42	38	46	40	42	44	44	44	40	38	500
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8						76
IV зона		6	6	4	12	8	8						44
Всего	50	80	80	86	84	62	66	24	12	12	12	12	580
Велокросс, км I зона	200	150	700	800	700	770	640	640	560	700	660	430	6950
II зона	250	165	790	900	800	820	760	710	660	750	740	520	7865
III зона	50	5	10	75	300	390	375	400	210	400	300	400	2915
IV зона	25			25	100	120	125	140	90	180	100	160	1065
Всего	525	320	1500	1800	1900	2100	1900	1890	1520	2030	1800	1510	18795
Лыжи, км I зона		50	30	10	20								110
II зона		40	64	10	26								140
III зона		10	30	26	28								94
IV зона			6	4	6								16
Всего		100	130	50	80								360
Общий объем, км	575	500	1710	1936	2064	2162	1966	1914	1532	2042	1812	1522	19735

2.2. Техничко-тактическая подготовка.

На этапе ССМ целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов спортивного ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе ССМ:

системное восприятие карты и местности, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся;

развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На этапе ССМ спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

Для учебно-тренировочного занятия необходимо создавать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации:

- дистанции по памяти,
- использование рельефных карт,
- карт только с дорожной сетью,
- карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе ССМ обучающийся, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятный прогноз и учиться использовать его для организации действий.

У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Рекомендуется продолжение занятий по созданию и корректировке спортивных карт.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением этапа высшего спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях для того, чтобы показать максимальный результат во всероссийских и международных соревнованиях. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать до 50 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Учебно-тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуальной подготовки обусловлена

состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

В таблице 44 представим годовой учебно-тренировочный план для обучающихся в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 44

**Годовой учебно-тренировочный план
для групп на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	288
2	Специальная физическая подготовка	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	112
4	Техническая подготовка	100
5	Тактическая подготовка	100
6	Теоретическая подготовка	62
7	Психологическая подготовка	75
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12
9	Инструкторская и судейская практика	25
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	62
Недельная нагрузка в часах		24
Общее количество часов в год		1248

Учебно-тренировочная программа (план-конспект) для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» определена в следующем виде:

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

1.2. Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования.

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

1.3. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

1.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

1.5. Совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка учебно-тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

1.6. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

2. Практическая подготовка

2.1. Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 300-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных 2-3 разовых занятиях.

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

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 60-70%, а по подбору средств – не менее чем на 85-90%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах учебно-тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 4-6 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

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

В таблицах 45-47 представим примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортсменов-ориентировщиков на этапе высшего спортивного мастерства, специализирующихся во всех видах спортивного ориентирования.

Таблица 45

Группы высшего спортивного мастерства (лыжные дисциплины)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Учебно-тренировочных дней	25	26	26	26	27	25	27	26	26	26	24	26	310
Учебно-тренировочные занятия	45	46	48	50	50	46	46	50	52	48	44	46	571
Бег. км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	90	120	170	176	86	40	20	20	20	20	926
III зона	20	30	40	50	60	70	40						310
IV зона		8	12	14	16	18	10						78
Имитация, км		8	16	22	24	16	14						100
Всего	190	170	190	250	320	350	200	80	40	30	30	30	1880
Лыжероллеры, км I зона		40	40	40	40	40	60						260
II зона		66	86	108	156	142	78						636
III зона		10	24	30	40	40	20						164
IV зона		4	10	12	14	18	2						60
Всего		120	160	190	250	240	160						1120
Лыжи, км I зона	80							120	200	130	120	110	760
II зона	90							215	400	240	245	235	1425
III зона								55	100	145	140	120	560
IV зона								30	50	65	45	35	225
Всего	170							420	750	580	550	500	2970
Общий объем, км	360	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5970

Таблица 46

Группы высшего спортивного мастерства (кроссовые дисциплины)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	46	46	46	42	46	42	44	44	44	44	42	40	526
Бег. км I зона	70	100	170	80	140	200	190	180	130	200	180	80	1720
II зона	80	150	220	108	180	264	246	240	182	260	240	ПО	2280
III зона	36	60	94	44	76	112	104	100	76	106	100	50	958
IV зона		24	36	18	30	44	40	38	30	42	38	18	358
СБУ. км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	190	340	530	260	440	640	590	560	420	610	560	260	5400
Лыжи, км I зона		50	40	20	20								130
II зона		50	74	10	26								160
III зона		10	30	26	28								94
IV зона			6	4	6								16
Всего		110	150	60	80								400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Группы высшего спортивного мастерства (велокроссовые дисциплины)

Учебно-тренировочные периоды по месяцам Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Учебно-тренировочных дней	26	26	26	24	26	25	26	26	26	27	25	27	310
Учебно-тренировочные занятия	46	46	46	42	46	42	44	44	44	44	42	40	526
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8						76
IV зона		6	6	4	12	8	8						44
Всего	50	80	80	86	84	62	66	24	12	12	12	12	580
Велокросс, км I зона	200	140	800	800	800	800	800	700	610	750	720	450	7570
II зона	250	175	892	950	880	850	750	775	765	800	780	500	8367
III зона	50	5	8	70	375	450	400	500	300	500	300	500	3458
IV зона	25			30	125	150	120	140	100	150	100	150	1090
Всего	525	320	1700	1850	2180	2250	2070	2115	1775	2200	1900	1600	20485
Лыжи, км I зона		50	40	20	20								130
II зона		50	74	10	26								160
III зона		10	30	26	28								94
IV зона			6	4	6								16
Всего		110	150	60	80								400
Общий объем, км	575	510	1930	1996	2344	2312	2136	2139	1787	2212	1912	1612	21465

2.2. Техничко-тактическая подготовка.

На этапе ВСМ целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсмена-ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе ВСМ: восприятие карты и местности в целом, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся; развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На этапе ВСМ совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. Целесообразно участие спортсменов в соревнованиях в смежных и близких видах спорта как элемента подготовки и совершенствования технических навыков.

Для учебно-тренировочного занятия необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации. Используемые подходы и методы по своей природе тождественны используемым на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе ВСМ необходима организация учебно-тренировочных мероприятий, направленных на расширение «багажа» спортсмена в части видов и особенностей местности. Используются специализированные подготовительные мероприятия, заточенные на конкретные спортивные соревнования, на совершенствование конкретных технико-тактических приемов (спринтерское, лесное ориентирование, вкатывание и т.п.).

В качестве одного из ключевых методов, направленного на рост технико-тактического мастерства, целесообразно использовать инструменты сравнительного метода, обмена мнений и другие способы, направленные на выявление и использование в практике спортсмена-ориентировщика лучших образцов в виде спорта.

На этапе ВСМ возможна организация деятельности спортсмена по подготовке спортивных карт, полноценно используемых для учебно-тренировочных занятий, а также спортивных соревнований.

15. Учебно-тематический план

В разделе 15 Программы (учебно-тематический план) содержится примерная детализация тематики теоретической подготовки в Учреждении в течение года (таблица 48).

Таблица 48

Учебно-тематический план ГБУ ДО ВО «СШ по СО»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорт	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся:

16.1 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.

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются Учреждением, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается. Дополнительным условием нахождения на указанных этапах является вхождение соответствующих спортсменов в список кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области и (или) Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При успешном освоении программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный возраст для нахождения в числе лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется в соответствии с действующими нормативными документами (Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта «спортивное ориентирование»), определяющими возрастные категории с ограничением верхней границы возраста для участия в официальных всероссийских соревнованиях (первенства России и всероссийские спортивные соревнования).

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации Программы необходимо соответствующее обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой.

Учитывая особенности вида спорта «спортивное ориентирование», а также сложившуюся практику, местами проведения учебно-тренировочных занятий (а также сборов и спортивных соревнований) в основном выступают естественные природные места: леса, парки, городские территории, которые не требуют согласований на их использование для указанных целей. Учреждение также заключает договоры безвозмездного пользования помещениями и иные договора, заключенные в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации с иными организациями и учреждениями, которые подходят и могут быть использованы для реализации Программы по виду спорта «спортивное ориентирование».

Обучающиеся обеспечиваются проездом к местам проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения указанных мероприятий. Медицинский контроль и обеспечение осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Для обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса, углубленное медицинское обследование (УМО) спортсменов Учреждения может проводиться за счет средств учреждения, выделяемых на выполнение государственного задания, включая затраты на проезд к месту проведения УМО, компенсацию проживания и питания в месте проведения УМО, в том числе в организациях, входящих в структуру ФМБА России.

В таблице 49 представим перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Таблица 49

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на организацию	10
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на организацию	10
3.	Картографический материал	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.	Автомобиль грузовой для перевозки оборудования и спортивного инвентаря	штук	на организацию	1
5.	Специализированное оборудование для корректировки спортивных карт для спортивного ориентирования	штук	на организацию	3
6.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	на организацию	1
7.	Бензопила	штук	на организацию	1
8.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренера-преподавателя	10
9.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренера-преподавателя	10
10.	Конус высотой 15 см	штук	на тренера-преподавателя	20
11.	Конус высотой 30 см	штук	на организацию	200
12.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	на организацию	40
13.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
14.	Мяч волейбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
16.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	200
17.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
18.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	50
19.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
20.	Табло электронное	штук	на организацию	1
21.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	на тренера-преподавателя	2
22.	Электронная карточка (чип) бесконтактной (контактной) электронной отметки	штук	на организацию	400
23.	Тренажер силовой	штук	на организацию	2
24.	Велотренажер	штук	на организацию	1
25.	Беговая дорожка	штук	на организацию	3
26.	Палатка	штук	на организацию	10

27.	Палатка командная	штук	на организацию	2
28.	Дальномер	штук	на организацию	1
29.	Принтер струйный	штук	на организацию	2
30.	Принтер лазерный	штук	на организацию	1
31.	Принтер чековый	штук	на организацию	1
32.	Термопринтер	штук	на организацию	1
33.	Генератор	штук	на организацию	2
34.	Ограждения для оформления мест проведения спортивных и физкультурных мероприятий	штук	на организацию	200
35.	Дрель	штук	на организацию	1
36.	Шуруповерт	штук	на организацию	2
37.	Пила ручная электрическая	штук	на организацию	1
38.	Медбол (от 2 до 6 кг)	штук	на организацию	50
39.	Лестница координационная	штук	на тренера-преподавателя	5
40.	Ленточный эспандер (комплект)	штук	на тренера-преподавателя	15
41.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	на организацию	100
42.	Фишки разметочные (комплект)	штук	на тренера-преподавателя	3
43.	Утяжелители (от 1 до 3 кг) для рук и ног	штук	на организацию	50
44.	Жилет утяжелитель	штук	на организацию	5
45.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
46.	Мяч резиновый	штук	на организацию	20
47.	Станции для бесконтактной отметки	штук	на организацию	50
48.	GPS-приемник	штук	на организацию	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
49.	Бензопила	штук	на организацию	1
50.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	на организацию	1
51.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	на организацию	4
52.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	на тренера-преподавателя	1
53.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
54.	Мяч волейбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
55.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
56.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	50
57.	Планшет для ориентирования	штук	на тренера-преподавателя	10
58.	Пробка синтетическая	штук	на тренера-преподавателя	2
59.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
60.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	5
61.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
62.	Снегоход, укомплектованный приспособлением	штук	на организацию	1

	для прокладки лыжных трасс			
63.	Станок для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
64.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	50
65.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
66.	Табло электронное	штук	на организацию	1
67.	Термометр наружный	штук	на организацию	5
68.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	на организацию	1
69.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
70.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	5
71.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
72.	Электронная карточка (чип) бесконтактной (контактной) электронной отметки	штук	на организацию	200
73.	Эспандер лыжника	штук	на организацию	14
74.	Тренажер силовой	штук	на организацию	2
75.	Велотренажер	штук	на организацию	1
76.	Дальномер	штук	на организацию	1
77.	Принтер струйный	штук	на организацию	2
78.	Принтер лазерный	штук	на организацию	1
79.	Принтер чековый	штук	на организацию	1
80.	Термопринтер	штук	на организацию	1
81.	Генератор	штук	на организацию	2
82.	Дрель	штук	на организацию	1
83.	Шуруповерт	штук	на организацию	2
84.	Пила ручная электрическая	штук	на организацию	1
85.	Медбол (от 2 до 6 кг)	штук	на организацию	50
86.	Лестница координационная	штук	на организацию	5
87.	Ленточный эспандер (комплект)	штук	на организацию	15
88.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	на организацию	100
89.	Фишки разметочные (комплект)	штук	на тренера-преподавателя	3
90.	Утяжелители (от 1 до 3 кг) для рук и ног	штук	на организацию	50
91.	Жилет утяжелитель	штук	на организацию	5
92.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
93.	Мяч резиновый	штук	на организацию	20
94.	Станции для бесконтактной отметки	штук	на организацию	50
95.	Рулетка металлическая (50 метров)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
96.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	на организацию	1
97.	Бензопила	штук	на организацию	1
98.	Велостанок универсальный	штук	на организацию	5
99.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
100.	Мяч волейбольный	штук	на тренера-преподавателя	2

101.	Мяч футбольный	штук	на тренера-преподавателя	2
102.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	на организацию	3
103.	Насос для подкачки покрышек	штук	на организацию	3
104.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	100
105.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	на организацию	2
106.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
107.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	50
108.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
109.	Табло электронное	штук	на организацию	1
110.	Электронная карточка (чип) бесконтактной (контактной) электронной отметки	штук	на организацию	200
111.	Тренажер силовой	штук	на организацию	2
112.	Велотренажер	штук	на организацию	1
113.	Палатка	штук	на организацию	10
114.	Дальномер	штук	на организацию	1
115.	Принтер струйный	штук	на организацию	2
116.	Принтер лазерный	штук	на организацию	1
117.	Принтер чековый	штук	на организацию	1
118.	Термопринтер	штук	на организацию	1
119.	Генератор	штук	на организацию	2
120.	Дрель	штук	на организацию	1
121.	Шуруповерт	штук	на организацию	2
122.	Пила ручная электрическая	штук	на организацию	1
123.	Медбол (от 2 до 6 кг)	штук	на организацию	50
124.	Лестница координационная	штук	на организацию	5
125.	Ленточный эспандер (комплект)	штук	на организацию	15
126.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	на организацию	100
127.	Фишки разметочные (комплект)	штук	на тренера-преподавателя	3
128.	Утяжелители (от 1 до 3 кг) для рук и ног	штук	на организацию	50
129.	Жилет утяжелитель	штук	на организацию	5
130.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
131.	Мяч резиновый	штук	на организацию	20
132.	Станции для бесконтактной отметки	штук	на организацию	50
133.	Камеры велосипедные	штук	на тренера-преподавателя	10
134.	Запасные части для ремонта велосипеда (тормозные колодки, кассеты, спицы, цепи и прочее)	комплект	на организацию	10
135.	Комплект запасных частей и средств обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	на тренера-преподавателя	3

Указанные в таблице 49 оборудование и спортивный инвентарь могут передаваться тренерам-преподавателям для использования непосредственно в учебно-тренировочном процессе. Указанное в таблице 49 количество по соответствующим позициям может быть

увеличено в зависимости от потребностей и специфике организации учебно-тренировочного процесса. При передаче соответствующего инвентаря и оборудования тренеру-преподавателю, дальнейшее хранение осуществляется им самостоятельно. Конкретное оборудование, закупаемое для реализации Программы, может по своему наименованию и комплектности отличаться от указанного в таблице 49.

Для реализации Программы спортивный инвентарь в соответствии с ФССП может передаваться в индивидуальное пользование. Непосредственная выдача инвентаря осуществляется на материально ответственное лицо (тренер-преподаватель, спортсмен-инструктор) и передается непосредственно лицам, проходящим спортивную подготовку. В таблицах 50-51 представим перечень спортивного инвентаря и спортивной экипировки, передаваемых в индивидуальное пользование. Указанный инвентарь и экипировка наряду с лицами, проходящими спортивную подготовку в Учреждении, может быть также переданы в индивидуальное пользование и тренерам-преподавателям ГБУ ДО ВО «СШ по СО», реализующим Программу, в количестве и объеме, необходимом для ее эффективной и качественной реализации. Обеспечение спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, осуществляется Учреждением по мере возможности и с учетом целесообразности с точки зрения эффективности соревновательного и учебно-тренировочного процессов. Представленные в таблице значения для указанного этапа ориентировочные и являются расчетными величинами для ведения учета соответствующего оборудования, инвентаря и экипировки.

Перечисленные перечни оборудования, спортивного инвентаря и экипировки не являются исчерпывающими. Учреждение по согласованию с учредителем может производить закупку и использовать при реализации Программы, а также передавать в индивидуальное пользование и иное оборудование, спортивный инвентарь и экипировку в рамках выделяемых бюджетных ассигнований, а также от приносящей доход деятельности в целях повышения качества и эффективности спортивной подготовки.

Таблица 50

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающего	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающего	1	2	1	2	2	2	3	2
3.	Фонарь налобный	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
4.	Картографический материал	комплект	на обучающего	1	1	2	1	3	1	3	1
5.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	2	1	1
6.	Крепления лыжные	пар	на обучающего	1	2	1	2	2	1	2	1
7.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Лыжероллеры	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Лыжи гоночные	пар	на обучающего	1	2	1	2	2	1	2	1
10.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающего	1	2	1	2	2	1	2	1
11.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
12.	Фонарь налобный	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
13.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающего	1	1	2	1	2	1	4	1
14.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающего	1	1	2	1	2	1	3	1
15.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающего	1	3	1	3	1	2	1	2
16.	Велосипед горный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Картографический материал	комплект	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
18.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	2	1	1
19.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
20.	Фонарь налобный	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	2

Таблица 51

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм спортивный (форма для занятий спортивным ориентированием)	штук	на обучающего	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм утепленный (зимний)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный (летний)	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Шиповки для спортивного ориентирования	пар	на обучающего	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающего	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
11.	Гетры	пар	на обучающего	1	1	2	1	3	1	3	1
12.	Жилетка для тренировочных занятий	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Капри беговые	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Куртка ветрозащитная с капюшоном	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
15.	Лосины беговые	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
16.	Перчатки	пара	на обучающего	1	1	1	2	2	1	2	1
17.	Рубашка Поло	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Спортивные майки	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Утепленная куртка	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
20.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
21.	Легендница	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
22.	Рюкзак	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Кроссовки для зала	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
25.	Шорты	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Трусы спортивные (шорты легкоатлетические)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
27.	Часы спортивные	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
28.	Пульсометр	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
29.	Ботинки для лыжероллеров					1	2	2	1	2	1
30.	Ботинки лыжные	пар	на обучающего	1	2	1	2	2	1	2	1
31.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающего	-	-	1	2	2	2	2	2
32.	Костюм утепленный (зимний)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
33.	Костюм тренировочный (летний)	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	1	1	1
34.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
35.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
36.	Перчатки лыжные	пар	на обучающего	1	1	1	2	2	1	2	1
37.	Шлем защитный	штук	на обучающего			1	2	1	2	1	2
38.	Термобелье	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
39.	Шапка	штук	на обучающего	1	1	1	1	1	1	1	1
40.	Чехол для лыж	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	2
41.	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
42.	Жилетка для тренировочных занятий	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
43.	Куртка ветрозащитная с капюшоном	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
44.	Рубашка Поло	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
45.	Утепленная куртка	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
46.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
47.	Рюкзак	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
48.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Кроссовки для зала	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
50.	Шорты	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
51.	Часы спортивные	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
52.	Пульсометр	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
53.	Велокомбинезон	штук	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
54.	Велотуфли	пар	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
55.	Велошлем	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	1	1	1
56.	Костюм утепленный (зимний)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
57.	Костюм тренировочный (летний)	штук	на обучающего	1	2	1	2	1	1	1	1
58.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
59.	Носки	пар	на обучающего	-	-	2	1	4	1	6	1
60.	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
61.	Термобелье	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
62.	Шапка	штук	на обучающего	1	1	1	1	1	1	1	1
63.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
64.	Жилетка для тренировочных занятий	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
65.	Куртка ветрозащитная с капюшоном	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
66.	Рубашка Поло	штук	на обучающего	1	2	1	1	2	1	2	1
67.	Утепленная куртка	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1
68.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1
69.	Перчатки	пара	на обучающего	1	1	1	2	2	1	2	1
70.	Рюкзак	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
71.	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
72.	Кроссовки для зала	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
73.	Шорты	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
74.	Часы спортивные	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1
75.	Пульсометр	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

Иные работники Учреждения должны соответствовать требованиям, установленными профессиональными стандартами, соответствующие занимаемым ими должностям и (или) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих. В организации утверждена рабочая группа по организации применения профессиональных стандартов, в обязанности которой входит отслеживание и рекомендации по внедрению в деятельность соответствующих профессиональных стандартов.

Учреждение обеспечивает направление сотрудников на курсы повышения квалификации, переподготовку не реже одного раза в четыре года. Повышение квалификации проводится в соответствии с потребностями работников и организации, целями и задачи подготовки.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Абаев В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Антонов С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
3. Беликова И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с

4. Близневская В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 268 с.
5. Воронов Ю.С. Особенности спортивного отбора в кроссовых видах спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 4. С. 5-7.
6. Воронов Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 2 (192). - С. 94-98.
7. Воронов Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 198 с.
8. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 208 с.
9. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов. - М.: Спорт, 2021. - 176 с.
10. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
11. Гудилин П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К.Гудилин, С.А.Казаков, Ю.А.Соловьева. - Витебск: УО ВГТУ, 2007. - 56 с.
12. Ермолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Методическое пособие / Н.Л. Ермолина. Сыктывкар: Изд-во АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009.
13. Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту / М. Жоржиу. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021. - 160 с.
14. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. - СПб.: ООО «Репринт», 2007.
15. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб. : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
16. Казанцев С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург, 2015. - 179 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340с.
18. Мельникова Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещёнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
19. Немытов Д.Н. Программа подготовки по спортивному ориентированию бегом на спринтерских дистанциях (этап совершенствования спортивного мастерства) / Д.Н. Немытов. - Ульяновск, 2013, 53 с.
20. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
21. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» / разработчики В.В. Горин, А.В. Свирь, Д.С. Яксанов. – М.: ФГБУ «ФЦПСП», 2024. – 79 с.
22. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию.

23. Пружинин К.Н., Пружинина М.В., Колесов В.И. Цифровые технологии в условиях трансформации процесса спортивной подготовки по спортивному ориентированию / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина, В.И. Колесов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 4 (242). С. 132-136.
24. Севастьянов В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
25. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика - 2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2021.
26. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н.Ключникова, Н.А.Чернова. – Ульяновск: УЛГТУ, 2009. – 102 с.
27. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В., - М., 2020, 195 с.
28. Стеблецов Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В. - Москва, 2020. – 195 с.
29. Стеблецов Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
30. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании, учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Казанцев С.А., Никитин А.А., - Санкт-Петербург, 2017, 113 с.
31. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. – М., 2018, 216 с.
32. Туризм и спортивное ориентирование в общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / Пилюгина Е.И., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Карпенко В.Н., - Астрахань, 2022. 138 с.
33. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
34. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
35. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] <http://www.rufso.ru/>
36. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/>
37. Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF) [Электронный ресурс] <https://orienteering.sport/>
38. Научный журнал по ориентированию Scientific Journal of Orienteering
39. Крупнейший новостной сайт о спортивной ориентировании international orienteering news [Электронный ресурс] <http://news.worldofdo.com/>

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров спортивного ориентирования и различные общероссийские и международные соревнования.