

Исполнительный комитет муниципального образования
город Набережные Челны

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа №12»

Принята на заседании
тренерского совета
протокол № 3 от «22» 08 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО «СШ №12»
Алексеева О.В.
Приказ № 137 от «23» 08 2023г.

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

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 7-10 лет

Автор(ы)-составитель(и):
Алексеева О.В., директор
Маркова Т.М., старший инструктор-методист
Волхонова Н.С., старший инструктор-методист
Файрушин А.Ш., тренер

г.Набережные Челны
2023

Оглавление

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Общие положения | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 9 |
| 2.2. | Объем Программы | 9 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 15 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 24 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 26 |
| 3. | Система контроля | 31 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 41 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 52 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 53 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации программы | 53 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 58 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 59 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. №1039 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «спортивное ориентирование» 0830005511Я

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| кросс - спринт | 083 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - классика | 083 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - классика - общий старт | 083 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - лонг | 083 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - марафон | 083 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| кросс - многодневный | 083 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - эстафета - 2 человека | 083 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - эстафета - 3 человека | 083 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - эстафета - 4 человека | 083 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - спринт - общий старт | 083 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - лонг - общий старт | 083 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - выбор | 083 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - спринт | 083 | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - классика | 083 | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - классика - общий старт | 083 | 029 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - лонг | 083 | 015 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка- марафон | 083 | 016 | 3 | 8 | 1 | 1 | Л |
| лыжная гонка- многодневная | 083 | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - эстафета - 2 человека | 083 | 030 | 3 | 8 | 1 | 1 | Л |
| лыжная гонка - эстафета - 3 человека | 083 | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - лонг - общий старт | 083 | 019 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - маркированная трасса | 083 | 020 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - эстафета - маркированная трасса - 3 чел. | 083 | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| лыжная гонка - комбинация | 083 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс – спринт | 083 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - классика | 083 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - лонг | 083 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - эстафета - 2 человека | 083 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - эстафета 3 человека | 083 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| велокросс - общий старт | 083 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана муниципальным автономным учреждением города Набережные Челны «Спортивная школа №12» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта России 21.12.2022 N 1321, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

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, воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование - ценное средство физического воздействия на организм человека.

В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая - развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая - совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

Ориентирование на местности - один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию - серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой - на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика - понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость бега по пересеченной местности и постоянную переработку большого

объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Соревнования по спортивному ориентированию можно классифицировать по времени года - на летние и зимние; по способу передвижения - бегом, на лыжах, велосипеде, байдарке и автомобиле; по форме проведения - личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников; по виду программы - соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, ночное, эстафетное ориентирование.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу - выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества.

Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность бега - от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс воспитания физических качеств - выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей.

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Тренировочная деятельность ориентировщика характеризуется выполнением большого объема бега продолжительного в аэробном режиме. В этом отношении здесь много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом и бегом на длинные дистанции.

Согласно вышесказанному, для достижения высоких результатов в ориентировании необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему тренировочных нагрузок.

Под показателями физической подготовленности подразумеваются факторы, определяющие способность к ориентировочному бегу. Это выносливость, сила, быстрота, гибкость, амплитуда движений, а также владение координацией движений в процессе выполнения соревновательного упражнения.

Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена - ориентировщика - это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактика ориентирования - это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать - значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Ориентировщик должен уметь приспособливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности.

Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать.

В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Спортивная карта - это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы, оборудует их на местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу, - основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания.

Спортивная карта - это атрибут, сопровождающий ориентировщика, помогающий ему максимально реализовать свое мастерство на предлагаемой дистанции.

У спортивной карты можно выделить две функции. Первая - справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию. А вторая - оперативная. Здесь карта - инструмент, с помощью которого спортсмен реализует предлагаемую дистанцию.

Современные спортивные карты по подробности и точности не имеют аналогов ни в военной, ни в туристической, ни в какой-либо другой практике.

Спортивный компас - это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. Для ориентирования на местности применяется большое количество различных систем компасов: магнитные, гигроскопические, солнечные. В спортивном ориентировании используют только магнитные компаса.

Эффективное использование ориентировщиком многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности.

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 8 | 12-15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование».

2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице выше.

2.2. Объем Программы

| 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 | 9 | 12-14-16 | 18-20 | 24-28 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624-728-832 | 936-1040 | 1248-1456 | 1664 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий:

учебно-тренировочные занятия:

- по форме организации: групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные, фронтальные;

- по задачам: кондиционная, техническая, тактическая или технико-тактическая, контрольная, комбинированная.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблю-

дении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

| № 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 | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Возраст спортсменов, допускаемых в возрастную категорию на каждые конкретные спортивные соревнования определяется Положением. При одновременном проведении соревнований в разных (смежных) возрастных категориях не разрешается предусматривать возможность для заявки спортсмена в

смежные возрастные категории и перевод спортсмена из своей возрастной категории в более старшую возрастную категорию.

Перечень возрастных категорий мальчиков, девочек, юношей, девушек, юниоров, юниорок, их сокращенное наименование, пол, возраст приведен в таблицах ниже:

Кроссовые спортивные дисциплины.

| Возрастные категории спортсменов | | Максимальное полное количество лет спортсмена, которое он должен достичь в год проведения спортивных соревнований |
|----------------------------------|---|---|
| Половозрастное наименование | Сокращенное наименование возрастной категории | |
| Мальчики (до 12 лет) | М11 | 11 лет |
| Девочки (до 12 лет) | Ж11 | 11 лет |
| Мальчики (до 13 лет) | М12 | 12 лет |
| Девочки (до 13 лет) | Ж12 | 12 лет |
| Мальчики (до 14 лет) | М13 | 13 лет |
| Девочки (до 14 лет) | Ж13 | 13 лет |
| Юноши (до 15 лет) | М14 | 14 лет |
| Девушки (до 15 лет) | Ж14 | 14 лет |
| Юноши (до 17 лет) | М16 | 16 лет |
| Девушки (до 17 лет) | Ж16 | 16 лет |
| Юноши (до 19 лет) | М18 | 18 лет |
| Девушки (до 19 лет) | Ж18 | 18 лет |
| Юниоры (до 21 года) | М20 | 20 лет |
| Юниорки (до 21 года) | Ж20 | 20 лет |
| Юниоры (18-25 лет)* | М25 | 25 лет |
| Юниорки (18-25 лет)* | Ж25 | 25 лет |

Примечание: * Для возрастных категорий юниоры (18-25 лет) и юниорки (18-25 лет) соревнования проводятся только среди студентов.

Лыжные спортивные дисциплины.

| Возрастные категории спортсменов | | Максимальное полное количество лет спортсмена, которое он должен достичь в год проведения спортивных соревнований |
|----------------------------------|---|---|
| Половозрастное наименование | Сокращенное наименование возрастной категории | |
| Мальчики (до 12 лет) | М11 | 11 лет |
| Девочки (до 12 лет) | Ж11 | 11 лет |
| Мальчики (до 13 лет) | М12 | 12 лет |
| Девочки (до 13 лет) | Ж12 | 12 лет |
| Юноши (до 15 лет) | М14 | 14 лет |
| Девушки (до 15 лет) | Ж14 | 14 лет |
| Юноши (до 18 лет) | М17 | 17 лет |
| Девушки (до 18 лет) | Ж17 | 17 лет |
| Юниоры (до 21 года) | М20 | 20 лет |
| Юниорки (до 21 года) | Ж20 | 20 лет |
| Юниоры (18-25 лет)* | М25 | 25 лет |
| Юниорки (18-25 лет)* | Ж25 | 25 лет |

Примечание: * Для возрастных категорий юниоры (18-25 лет) и юниорки (18-25 лет) соревнования проводятся только среди студентов.

Велокроссовые спортивные дисциплины.

| Возрастные категории спортсменов | | Максимальное полное количество лет спортсмена, которое он должен достичь в год проведения спортивных соревнований |
|----------------------------------|---|---|
| Половозрастное наименование | Сокращенное наименование возрастной категории | |
| Мальчики (до 13 лет) | M12 | 12 лет |
| Девочки (до 13 лет) | Ж12 | 12 лет |
| Юноши (до 15 лет) | M14 | 14 лет |
| Девушки (до 15 лет) | Ж14 | 14 лет |
| Юноши (до 18 лет) | M17 | 17 лет |
| Девушки (до 18 лет) | Ж17 | 17 лет |
| Юниоры (до 21 года) | M20 | 20 лет |
| Юниорки (до 21 года) | Ж20 | 20 лет |
| Юниоры (18-25 лет)* | M25 | 25 лет |
| Юниорки (18-25 лет)* | Ж25 | 25 лет |

Примечание: * Для возрастных категорий юниоры (18-25 лет) и юниорки (18-25 лет) соревнования проводятся только среди студентов.

Обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку направляют на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурно-спортивных мероприятий Школы, Республики Татарстан и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» необходимо выполнить следующий **объем соревновательной деятельности**

| 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 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Отборочные | – | – | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Основные | – | 1 | 4 | 5 | 10 | 12 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

| | | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| № пп | Виды подготовки и иные мероприятия | До года | Свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | до года | свыше года | стертсва |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 28 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 15 | 12 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 137,28-149,76 | 205,92-224,64 | 249,6-274,56 | 291,2-320,32 | 332,8-366,08 | 252,72-299,52 | 280,8-332,8 | 287,04-349,44 | 334,88-407,68 | 366,08-449,28 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 21,84-34,32 | 32,76-51,48 | 99,84-124,8 | 116,48-145,6 | 133,12-166,4 | 271,44-318,24 | 301,6-353,6 | 436,8-499,2 | 509,6-582,4 | 549,12-632,32 |
| 3. | Участие в спортивных со- | - | 0-4,68 | 12,48-24,96 | 14,56-29,12 | 16,64-33,28 | 37,44-74,88 | 41,6-83,2 | 74,88-124,8 | 87,36-145,6 | 99,84-166,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| | ревнованиях | | | | | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 43,68-56,16 | 60,84-79,56 | 62,4-87,36 | 72,8-101,92 | 83,2-116,48 | 65,52-112,32 | 72,8-124,8 | 74,88-137,28 | 87,36-160,16 | 116,48-199,68 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 46,8-81,12 | 74,88-131,04 | 99,84-174,72 | 116,48-203,84 | 133,12-232,96 | 149,76-262,08 | 166,4-291,2 | 199,68-349,44 | 232,96-407,68 | 266,24-465,92 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 3,12-6,24 | 4,68-9,36 | 6,24-12,48 | 7,28-14,56 | 8,32-16,64 | 9,36-18,72 | 10,4-20,8 | 12,48-24,96 | 14,56-29,12 | 16,64-33,28 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3,12-6,24 | 4,68-9,36 | 12,48-18,72 | 14,56-21,84 | 16,64-24,96 | 37,44-46,8 | 41,6-52 | 62,4-99,84 | 72,8-116,48 | 83,2-133,12 |
| | Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1456 | 1664 |

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебнотренировочным планом Организации. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

культурных мероприятиях;

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях, настойчивости, трудолюбия;

формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;

привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|------|---|---|-----------------------------|
| | | - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2. | Здоровье сберегающая деятельность | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни: | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - эстафеты среди воспитанников отделения: «Дни здоровья». | В течение года |
| 2.2. | Пропаганда здорового образа жизни, реализация профилактических мероприятий через проведение мероприятий: | - Легкоатлетический кросс на 1000 м. среди воспитанников отделений «Мы за здоровый образ жизни» | Согласно плану работы школы |
| 2.3. | Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях в избранном виде спорта. | |
| 2.4. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Внутришкольные соревнования по видам спорта «Мы за мир» | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения | Через систему учебно-тренировочных занятий. | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | нашей страны в мировом и отечественном спорте | | |
| 3.3. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России: | - 23 февраля – День защитника Отечества - 9 мая – День Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов | Февраль Май |
| 3.4. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную

подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по 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;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. 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 за-

прещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий по предотвращению допинга в спорте по этапам подготовки

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|---|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | Дистанционное обучение | «О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет) | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Веселые старты | Честная игра | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Теоретическое занятие | 1.Что такое допинг и допинг-контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер-преподаватель Мед.работник | 1 раз в месяц |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Спорта | | Апрель |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | | Апрель |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет | Дистанционное обучение | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет) | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Веселые старты | Честная игра | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Теоретическое занятие | 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов | Тренер-преподаватель | 1 раз в год |

| | | | | | |
|---|--|--|---|----------------|--------|
| | | 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы | | | |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер Мед. работник | 1 раз в месяц | |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Sports | | Апрель | |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | | Апрель | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет | Дистанционное обучение | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет) | Спортсмен | 1 раз в год | |
| | Веселые старты | Честная игра | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | |
| | Теоретическое занятие | 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика | Тренер-преподаватель | 1 раз в год | |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер - преподаватель Мед. работник | 1 раз в месяц | |
| | Онлайн мероприятия - образовательный ма- | Международный день Чистого Sports | | | Апрель |
| | | Всероссийский антидопин- | | | Апрель |

| | | | | | |
|---|--|--|---------------------------------------|----------------|--------|
| | рафон | говый диктант | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Дистанционное обучение | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет) | Спортсмен | 1 раз в год | |
| | Веселые старты | Честная игра | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | |
| | Теоретическое занятие | 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики | Тренер-преподаватель | 1 раз в год | |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер - преподаватель | 1-2 раза в год | |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер-преподаватель Мед. работник | 1 раз в месяц | |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Спорта | | | Апрель |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | | | Апрель |
| Все этапы | Теоретическое занятие | 1. «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». 2. «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» 3. «Последствия допинга для здоровья» 4. «Риски и последствия использования биологически активных добавок» 5. Запрещенный список. 6. «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Тренер - преподаватель | 1 раз в год | |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Звание «Инструктор-общественник по виду спорта» присваивается спортсменам не моложе 14 лет и проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной специализации с 3-го года обучения и спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Занятия по инструкторской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- развивать во время проведения занятий: способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять;
- проводить вместе с тренером разминку и в дальнейшем помогать в проведении всех периодов тренировки.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол встреч.
- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство встреч самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить встречи в качестве судьи на доянге.

На этапе спортивной специализации спортсмены должны овладеть самостоятельному ведению дневника самоконтроля: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты и результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у другого обучающегося в группе.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.

- Уметь руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию.

- Уметь вести протокол встреч (поединков).

- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных встреч (поединков) (самостоятельно).

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- Уметь судить встречи (поединки) в качестве судьи в поле.

- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;

- правильно демонстрировать технические приемы;

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;

- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений, элементов и приемов.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно:

- составлять конспект тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;

- проводить тренировочные занятия этап начальной подготовки и физкультминутки, зарядку, оказывать помощь в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательных школах.

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |

| | | | |
|---|--------------------------|----------------|--|
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |
| | Судейская практика: | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортив- |

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

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

Врачебно-педагогические наблюдения - совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно-тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Цель врачебно-педагогического наблюдения (в зависимости от категории исследуемых лиц):

Обучающиеся тренировочного этапа (спортивной специализации) более 3 года обучения и этапы спортивного и высшего мастерства – обеспечить сохранение высокой работоспособности и не пропустить первые признаки предпатологического состояния и перетренированности;

Обучающиеся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3 лет обучения – обеспечить прирост работоспособности, выявить и устранить отрицательные факторы и оптимизировать индивидуальный учебно-тренировочный процесс.

Предварительные медицинские осмотры проходят обучающиеся всех этапов спортивной подготовки.

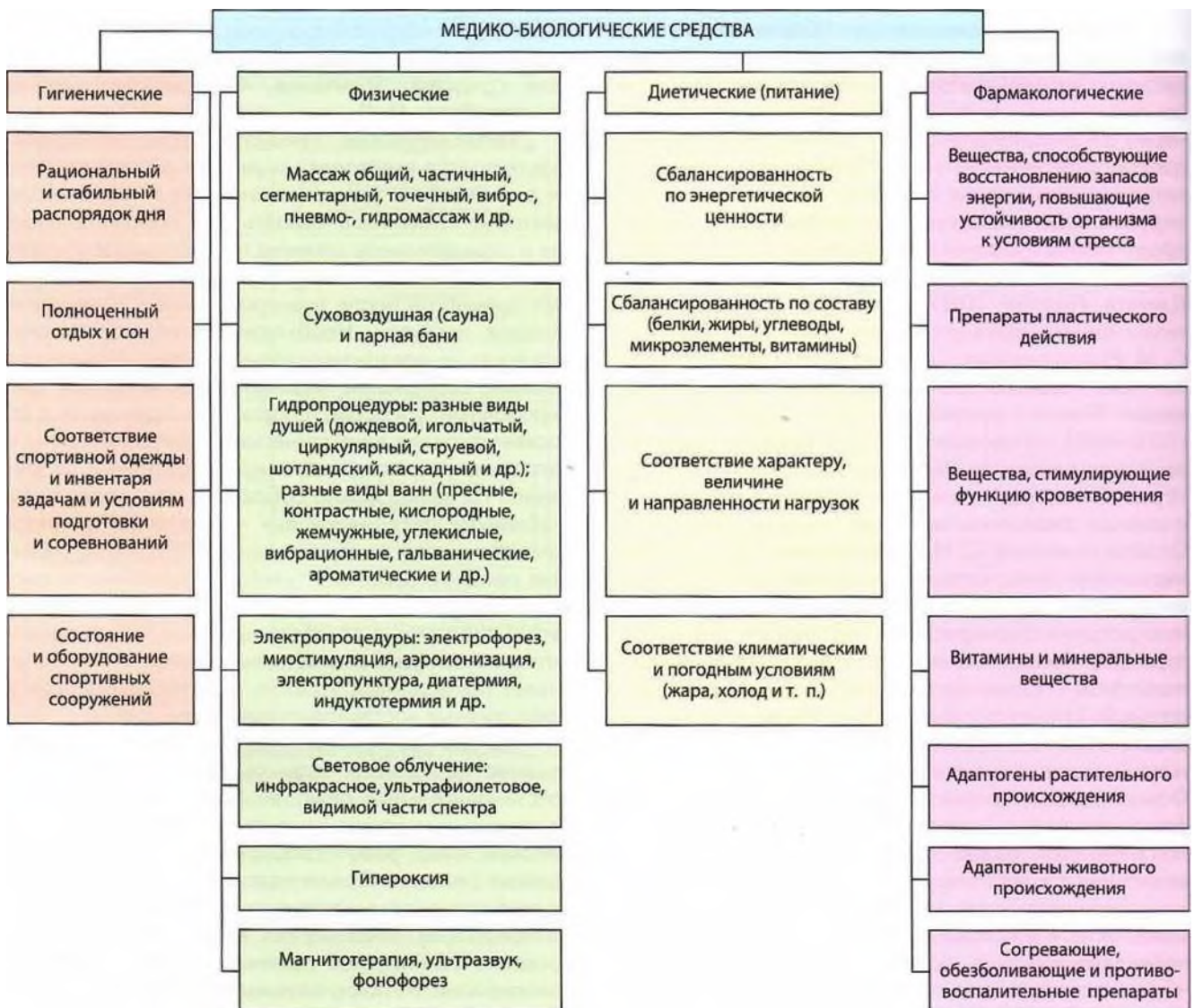
Для допуска лиц с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Периодические медицинские осмотры проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Углубленные медицинские обследования (далее - УМО) спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации проводятся в соответствии с программой согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.



Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.



Психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки.



**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях,

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

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

3.1.3. 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;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Спортивное ориентирование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"

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

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе 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 | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | |
| 2.1. | Бег на 3000 м с высокого старта | мин, с | не более | |
| | | | 16.35 | 19.30 |

| 3. 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 |
| | | | – |
| 3.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| | | | 25 |
| 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 |
| 4.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| | | | 25 |
| 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» | |

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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 | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,10 | 10,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» | | | | |
| 2.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 37.50 | – |
| 2.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | не более | |
| | | | – | 24.30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | | |

| | | | | |
|---|---|--------|----------|-------|
| 3.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км | мин, с | не более | |
| | | | 46.30 | – |
| 3.2. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | не более | |
| | | | – | 25.40 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | |
| 4.1. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | 17.00 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивное ориентирование»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 25 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» | | | | |
| 2.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км | мин, с | не более | |
| | | | 35.00 | – |
| 2.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | не более | |
| | | | – | 19.40 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | | |
| 3.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км | мин, с | не более | |
| | | | 43.30 | – |
| 3.2. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | не более | |
| | | | – | 23.30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | |
| 4.1. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | – | 17.30 |
| 4.2. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | – |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | |
|---|---|-------------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1 | бег на 30 метров | с | 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 | 6,2 | 6,4 |
| 2 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 6 | 4 | 10 | 5 | 12 | 8 |
| 3 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1 | +3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | прыжок в длину с места | см | 110 | 105 | 130 | 120 | 135 | 125 |
| нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 1 | прыжок в высоту с места | см | 20 | 15 | 20 | 15 | 22 | 17 |
| 2 | подъем туловища, лежа на спине | количество раз | 21 | 18 | 27 | 24 | 30 | 25 |

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на учебно-тренировочном этапе (УТГ)

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | УТГ-1 | | УТГ-2 | | УТГ-3 | | УТГ-4 | | УТГ-5 | |
|---|---|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1 | бег на 30 метров | с | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | бег на 1000 м | мин,с | 05:50,0 | 06:20,0 | 05:20,0 | 05:50,0 | 04:50,0 | 05:20,0 | 04:20,0 | 04:50,0 | 03:50,0 | 04:20,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 13 | 7 | 17 | 8 | 21 | 9 | 25 | 11 | 29 | 13 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 5 | челночный бег 3x10м | с | 9,3 | 9,5 | 8,9 | 9,3 | 8,5 | 8,9 | 8,1 | 8,7 | 7,7 | 8,5 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 130 | 120 | 140 | 130 | 160 | 140 | 180 | 150 | 190 | 160 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс" | | | | | | | | | | | | |
| 1 | бег 3000 м. с высокого старта | мин,с | 16:35,0 | 19:30,0 | 15:50,0 | 18:30,0 | 15:05,0 | 17:30,0 | 14:20,0 | 16:30,0 | 13:35,0 | 15:30,0 |

| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | прыжок в высоту с места | см | 25 | 20 | 26 | 21 | 27 | 22 | 28 | 23 | 29 | 24 |
| 2 | лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев) | мин,с | 29:30,0 | 20:30,0 | 28:00,0 | 19:00,0 | 27:30,0 | 17:30,0 | 26:00,0 | 16:00,0 | 24:30,0 | 14:30,0 |

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования (ССМ)

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | ССМ (до года) | | ССМ (свыше года) | |
|--|---|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | бег на 60 метров | с | 8,2 | 9,6 | 8,1 | 9,5 |
| 2 | бег 2000 м. | мин,с | 08:10,0 | 10:00,0 | 08:05,0 | 9:55,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 30 | 15 | 35 | 20 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 11 | 15 | 13 | 17 |
| 5 | челночный бег 3x10м | с | 7,2 | 8,0 | 7,0 | 7,8 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 205 | 180 | 215 | 185 |
| 7 | поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | 49 | 43 | 52 | 45 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | | | |
| 1 | лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев) | мин,с | 37:50,0 | 24:30,0 | 37:00,0 | 24:00,0 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс" | | | | | | |
| 1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | Не более 14:30,0 | Не более 17:00,0 | Не более 14:00,0 | Не более 16:30,0 |

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе высшего спортивного совершенствования

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | ВСМ | |
|---------------------------------------|---|-------------------|-------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 100 метров | с | 13,4 | 16,0 |
| 2 | Бег на 2000 метров | мин,с | - | 9.50 |
| 3 | Бег на 3000 метров | мин,с | 12.40 | - |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 40 | 25 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 13 | 16 |
| 6 | Челночный бег 3x10м | с | 7,1 | 8,0 |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 230 | 185 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | 49 | 43 |

| | | | | |
|--|--|-------|---------|---------|
| | (за 1 минуту) | | | |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | |
| 1 | лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км.(дев) | мин,с | 35:00,0 | 19:40,0 |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1,2)
вид спорта «спортивное ориентирование»**

| № п/п | упражнения | единица измерения | НП-1 | | НП-2 | |
|---|---|-------------------|-------|---------|-------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | бег на 30 метров | с | 6,2 | 6,4 | 6,2 | 6,4 |
| 2 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 10 | 5 | 12 | 8 |
| 3 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | прыжок в длину с места | см | 130 | 120 | 135 | 125 |
| нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 1 | прыжок в высоту с места | см | 20 | 15 | 22 | 17 |
| 2 | подъем туловища из положения лежа на спине | количество раз | 27 | 24 | 30 | 25 |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3)
вид спорта «спортивное ориентирование»**

| № п/п | упражнения | единица измерения | НП-3 | |
|--|---|-------------------|---------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | бег на 30 метров | с | 6,0 | 6,2 |
| 2 | бег на 1000 м. | мин,с | 05:50,0 | 06:20,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 13 | 7 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 4 | 5 |
| 5 | челночный бег 3x10м | с | 9,3 | 9,5 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 130 | 120 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс" | | | | |
| 1 | бег 3000 м. с высокого старта | мин,с | 16:35,0 | 19:30,0 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | |
| 1 | прыжок в высоту с места | см | 25 | 20 |
| 2 | лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев) | мин,с | 29:30,0 | 20:30,0 |

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе вид спорта «спортивное ориентирование (УТГ-1,2,3,4)

| № пп | упражнения | единица измерения | ТСС-1 | | ТСС-2 | | ТСС-3 | | ТСС-4 | |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 1 | бег на 30 метров | с | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5,4 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2 | бег на 1000 м. | мин,с | 05:20,0 | 05:50,0 | 04:50,0 | 05:20,0 | 04:20,0 | 04:50,0 | 03:50,0 | 04:20,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 17 | 8 | 21 | 9 | 25 | 11 | 29 | 13 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 5 | челночный бег 3x10м | с | 8,9 | 9,3 | 8,5 | 8,9 | 8,1 | 8,7 | 7,7 | 8,5 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 140 | 130 | 160 | 140 | 180 | 150 | 190 | 160 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс" | | | | | | | | | | |
| 1 | бег 3000 м с высокого старта | мин,с | 15:50,0 | 18:30,0 | 15:05,0 | 17:30,0 | 14:20,0 | 16:30,0 | 13:35,0 | 15:30,0 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | | | | | | | |
| 1 | прыжок в высоту с места | см | 26 | 21 | 27 | 22 | 28 | 23 | 29 | 24 |
| 2 | лыжные гонки, свободный стиль 5 км (юн), 3 км. (дев) | мин,с | 28:00,0 | 19:00,0 | 27:30,0 | 17:30,0 | 26:00,0 | 16:00,0 | 24:30,0 | 14:30,0 |

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе вид спорта «спортивное ориентирование (УТГ-5)

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | УТГ-5 | |
|--|---|-------------------|---------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | бег на 60 метров | с | 8,2 | 9,6 |
| 2 | бег 2000 м. | мин,с | 08:10,0 | 10:00,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | 36 | 15 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 11 | 15 |
| 5 | челночный бег 3x10м | с | 7,2 | 8,0 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 215 | 180 |
| 7 | поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | 49 | 43 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | |
| 1 | лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев) | мин,с | 37:50,0 | 24:30,0 |

нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"

| | | | | | | |
|---|---|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | Не более 14:30,0 | Не более 17:00,0 | Не более 14:00,0 | Не более 16:30,0 |
|---|---|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование (ССМ)

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | ССМ (до года) | | ССМ (свыше года) | |
|--|---|-------------------|---------------|---------|------------------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1 | бег на 60 метров | с | 8,1 | 9,5 | 8,1 | 9,5 |
| 2 | бег 2000 м. | мин,с | 08:05,0 | 9:55,0 | 08:05,0 | 9:55,0 |
| 3 | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Кол-во раз | 35 | 20 | 35 | 20 |
| 4 | наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 13 | 17 | 13 | 17 |
| 5 | челночный бег 3х10м | с | 7,0 | 7,8 | 7,0 | 7,8 |
| 6 | прыжок в длину с места | см | 215 | 185 | 215 | 185 |
| 7 | поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | 52 | 45 | 52 | 45 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | | | |
| 1 | лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км. (дев) | мин,с | 37:00,0 | 24:00,0 | 37:00,0 | 24:00,0 |

| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс" | | | | | | |
|---|---|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин,с | Не более 14:30,0 | Не более 17:00,0 | Не более 14:00,0 | Не более 16:30,0 |

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе высшего спортивного совершенствования по виду спорта «спортивное ориентирование (ВСМ)»

| № пп | контрольные упражнения | единица измерения | ВСМ | |
|--|---|-------------------|---------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1 | Бег на 100 метров | с | 13,0 | 15,8 |
| 2 | Бег на 2000 метров | мин,с | - | 9.30 |
| 3 | Бег на 3000 метров | мин,с | 12.30 | - |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 42 | 27 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 14 | 17 |
| 6 | Челночный бег 3х10м | с | 7,0 | 7,9 |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 240 | 190 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) | количество раз | 50 | 44 |
| нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка" | | | | |
| 1 | лыжные гонки, свободный стиль 10 км (юн), 5 км.(дев) | мин,с | 34:55,0 | 19:35,0 |

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

| № пп | Этап обучения | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Спортивный разряд/ звание |
|------|----------------------|---|---------------------------|
| 1 | Начальная подготовка | | Без предъявления |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| 2 | Учебно-тренировочный этап | До трех лет | Третий юношеский разряд Второй юношеский разряд Первый юношеский разряд |
| | | Свыше трех лет | Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд Первый спортивный разряд |
| 3 | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Кандидат в мастера спорта |
| 4 | Этап высшего спортивного мастерства | | Мастер спорта России |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

«Рабочая программа» (РП) – это программа, самостоятельно разработанная тренером-преподавателем на основе Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП), Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Программа) и представляет совокупность ской документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации тренировочного процесса.

РП составляется тренером-преподавателем на текущий год для каждой тренировочной группы. Если у тренера-преподавателя две и более тренировочных групп одного года и занимающиеся в этих группах одного возраста, то РП разрабатывается одна.

РП включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Нормативная часть.
4. Методическая часть.
5. Система контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения.
7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки – этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не-

окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для конкретного вида спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

- круговой;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены

тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

· контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

Основными целями развития на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда

резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями. В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, специализацию спортсменов.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание совершенствованию технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Участие в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления в соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

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

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки

– формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------|------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | \approx 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | \approx 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | \approx 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | \approx 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | \approx 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | \approx 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | \approx 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | \approx 14/20 | 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 | \approx 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь | \approx 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| | | | | |
|---|--|-----------------|-----------------|--|
| | вентарь по виду спорта | | | таря. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | ... | ... | ... | ... |
| Этап | Всего на этапе | ≈1200 | | |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|---|
| совершенствования спортивного мастерства | совершенствования спортивного мастерства: | | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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 высшего- | Всего на этапе высшего спор- | ≈600 | | ... |

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соот-

ветствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Бензокоса (триммер бензиновый) | штук | 1 |
| 2. | Бензопила | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Конус высотой 15 см | штук | 20 |

| | | | |
|--|---|----------|----|
| 6. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 7. | Конус высотой от 50 до 75 см | штук | 20 |
| 8. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки | комплект | 15 |
| 12. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 13. | Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки | штук | 15 |
| 14. | Станции программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 15. | Стартовые колодки | штук | 4 |
| 16. | Табло электронное | штук | 1 |
| 17. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 18. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» | | | |
| 19. | Бензопила | штук | 1 |
| 20. | Дрель ручная для роторных щеток | штук | 1 |
| 21. | Лыжные мази и парафины для подготовки лыж | комплект | 4 |
| 22. | Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками | штук | 1 |
| 23. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 24. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 25. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 26. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки | комплект | 15 |
| 27. | Планшет для ориентирования | штук | 10 |
| 28. | Пробка синтетическая | штук | 40 |
| 29. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 30. | Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм) | штук | 10 |
| 31. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 1 |
| 32. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс | штук | 1 |
| 33. | Станок для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 34. | Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки | штук | 15 |
| 35. | Станции программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 36. | Табло электронное | штук | 1 |
| 37. | Термометр наружный | штук | 5 |
| 38. | Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса | штук | 1 |
| 39. | Утюг для смазки лыж | штук | 1 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 10 |
| 41. | Щетки роторные для подготовки лыж | комплект | 1 |
| 42. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 14 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | |
| 44. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | 1 |
| 45. | Бензопила | штук | 1 |
| 46. | Велостанок универсальный | штук | 2 |
| 47. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 48. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 49. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 50. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 3 |
| 51. | Насос для подкачки покрышек | штук | 3 |
| 52. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки | комплект | 15 |
| 53. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 2 |

| | | | |
|-----|--|------|----|
| 54. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 55. | Станции для бесконтактной/контактной электронной отметки | штук | 15 |
| 56. | Станции программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 57. | Табло электронное | штук | 1 |
| 58. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |

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 | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Картографический материал | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Компас для спортивного ориентирования | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка» | | | | | | | | | | | |
| 3. | Картографический материал | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Компас для спортивного ориентирования | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Планшет для ориентирования | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | | | | | | | | | |
| 10. | Велокамера для горного велосипеда | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 11. | Велопокрышки для различных условий трассы | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Велосипед горный гоночный | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Картографический материал | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Компас для спортивного ориентирования | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Планшет для | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | ориентирования | | щегося | | | | | | | | |
|--|----------------|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию | штук | на обучающего | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 2. | Костюм тренировочный зимний | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 3. | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающего | – | – | 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 | комплект | на обучающего | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | |
| 7. | Туфли беговые 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 | |
| 9. | Шиповки легкоатлетические | пар | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка» | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Ботинки лыжные | пар | на обучающего | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | |
| 11. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 12. | Костюм тренировочный зимний | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 13. | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 14. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающего | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| 15. | Носки | пар | на обучающего | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 | |
| 16. | Перчатки лыжные | пар | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| 17. | Планшет для | штук | на обучающего | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|----------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ориентирования | | щегося | | | | | | | | |
| 18 | Термобелье | комплект | на обучающего | – | – | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 19 | Шапка | штук | на обучающего | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Чехол для лыж | штук | на обучающего | – | – | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» | | | | | | | | | | | |
| 21 | Велокомбинезон | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 22 | Велотуфли | пар | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 23 | Велошлем | штук | на обучающего | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 24 | Костюм тренировочный зимний | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающего | – | – | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающего | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 27 | Носки | пар | на обучающего | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 28 | Сумка спортивная | штук | на обучающего | – | – | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 29 | Термобелье | комплект | на обучающего | – | – | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 30 | Шапка | штук | на обучающего | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31 | Чехол для велосипеда и колес | штук | на обучающего | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы Список литературных источников

1. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 132 с.
2. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. - БГУ, 1987. - 176с.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 157 с.
4. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. - ОГУФК. - 1990. - с. 37-50.
5. Зубков С.А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции при выборе путей движения. //Теория и практика физ. культуры. - 1971. №7 - с. 12-14.
6. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 72 с.
7. Васильев Н.Д., Столов И.И. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании //Теория и практика физ. культуры. - 1985. - №11. - с. 9-12.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 279 с.
9. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1995. - 112 с.
10. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учеб. пособие. - Волгоград, 1984. - 85 с.
11. Акимов В.Г. Спортивное ориентирование. - БГУ, 1977. - 143 с.