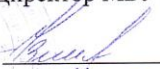


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

 Э.Ю. Виноградов
11 апреля 2023г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»
(дисциплина – кросс, лыжная гонка)**

Ульяновск 2023

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (дисциплина кросс, лыжная гонка) / 2023г. - 103 с.

Составитель: Добринцев А.И. - инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Фаворит».

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «спортивное ориентирование», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУ ДО «СШ «Фаворит» г. Ульяновска.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1.	Комплекс основных характеристик	9
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	10
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	16
2.7.	Календарный план воспитательной работы	17
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	21
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	Система контроля	27
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	29
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	29
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	31
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	33
4.	Рабочая программа вида спорта «спортивное ориентирование».	44
5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки	45
5.1.	Этап начальной подготовки	45
5.2.	Учебно-тренировочный этап	54
5.3.	Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	70
5.4.	Психологическая подготовка	74
5.5.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	77
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	83
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	85
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	89
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	91
	Приложение № 1 (Рабочая программа)	93

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине «кросс, лыжная гонка» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 21.11.2022г. № 1039, зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71666. (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» самостоятельно, в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1321.

Вид спорта «спортивное ориентирование» (код вида 083 000 5 5 11Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

Дисциплины		
№ п/п	Название	Код
1.	Кросс - спринт	083 001 1 8 11Я
2.	Кросс - классика	083 002 1 8 11Я
3.	Кросс - лонг	083 003 1 8 11Я
4.	Кросс - марафон	083 004 1 8 11Я
5.	Кросс - многодневный	083 005 1 8 11Я
6.	Кросс – эстафета – 2 чел.	083 006 1 8 11Я
7.	Кросс - эстафета – 3 чел	083 007 1 8 11Я
8.	Кросс - эстафета – 4 чел	083 008 1 8 11Я
9.	Кросс – спринт - общий старт	083 009 1 8 11Я
10.	Кросс – классика - общий старт	083 010 1 8 11Я
11.	Кросс – лонг - общий старт	083 011 1 8 11Я
12.	Кросс - выбор	083 012 1 8 11Я
13.	Лыжная гонка - спринт	083 013 1 8 11Я
14.	Лыжная гонка - классика	083 014 1 8 11Я
15.	Лыжная гонка - лонг	083 015 1 8 11Я
16.	Лыжная гонка - марафон	083 016 1 8 11Я
17.	Лыжная гонка - многодневка	083 017 1 8 11Я
18.	Лыжная гонка – эстафета – 2 чел.	083 030 1 8 11Я
19.	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	083 018 1 8 11Я

20.	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса - 3 чел.	083 021 1 8 11Я
21.	Лыжная гонка – лонг – общий старт.	083 019 1 8 11Я
22.	Лыжная гонка – маркированная трасса	083 020 1 8 11Я
23.	Лыжная гонка - комбинация	083 022 1 8 11Я
24.	Лыжная гонка – классика – общий старт	083 029 1 8 11Я

Характеристика вида спорта «спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Спортивное ориентирование сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, и требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Сущность соревнований по спортивному ориентированию состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности, через фиксированные на карте и местности контрольные пункты.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния (бегом, на лыжах, на велосипеде), 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.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В ориентировании бегом много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования много общего с лыжными гонками, а в велосипедных с велокроссом. Но принципиальным отличием видов ориентирования от перечисленных видов спорта является то, что само передвижение в спортивном ориентировании является, в большей степени, вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике, лыжных гонках и в других циклических видах спорта.

Результат спортсмена в соревнованиях по спортивному ориентированию 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.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости, волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления.

Соревнования по спортивному ориентированию могут включать различное количество дисциплин (видов программ) спортивного ориентирования. Дисциплины спортивного ориентирования, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС) различаются способом передвижения, периодом проведения и временем суток; способом выполнения задач; статусом спортивных соревнований, длиной дистанции, масштабом и условными знаками спортивных карт-схем, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов.

Способы передвижения:

- *Кроссовый бег* - кроссовые спортивные дисциплины спортивного ориентирования (обобщающее наименование - кросс). Кроссовый бег относится к видам спорта группы выносливости. Он требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но и множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в этом виде спортивного ориентирования, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.
- *Гонка на лыжах* - лыжные спортивные дисциплины спортивного ориентирования (обобщающее наименование - лыжная гонка). Спортивное ориентирование на лыжах (лыжная гонка) требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова. Как и в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления. Соревнования в спортивном ориентировании на лыжах, как правило, проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. По спортивному ориентированию на лыжах с 1975 года проводятся Чемпионаты

мира.

- *Гонка на велосипеде* - велокроссовые дисциплины спортивного ориентирования (обобщающее наименование - велокросс). В спортивном ориентировании на велосипедах (горных) совмещаются навыки быстрой езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в ориентировании на велосипедах являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения. Спортивная карта для ориентирования на велосипедах показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

Периоды проведения и время суток:

- *Летний соревновательный период* с 1 января по 31 декабря текущего года. В летний соревновательный период проводятся спортивные соревнования в кроссовых спортивных дисциплинах и велокроссовых спортивных дисциплинах.
- *Зимний соревновательный период* с 15 апреля предыдущего года по 14 апреля текущего года. В зимний соревновательный период проводятся спортивные соревнования в лыжных спортивных дисциплинах.
- *Дневные* - спортивные соревнования, проводимые в светлое время суток.
- *Ночные* - спортивные соревнования, проводимые в темное время суток.

Виды соревнований по спортивному ориентированию в зависимости от способа выполнения задач:

- *Ориентирование в заданном направлении, «ЗН»* — прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.
- *Ориентирование по выбору, «ВО»* — прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.
- *Ориентирование на маркированной трассе (МТ)* — прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Соревнования по спортивному ориентированию также различаются:

- *по способу старта спортсменов:* индивидуальные, эстафетные, групповые.
- *по характеру зачета результатов:* личные, лично-командные,

командные.

- *по способу определения результата соревнований*: однократные (результат одного единственного состязания – окончательный результат), многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат), квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

Кроме перечисленных видов и дисциплин спортивного ориентирования существует вид спортивного ориентирования, которое называется: *точное ориентирование, трейл-ориентирование*. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Комплекс основных характеристик.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта

и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	2-3	8	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	2

(приложение № 1 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

(приложение № 2 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ 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		

(приложение № 3 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

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

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;
- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических

возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

(приложение № 4 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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 такие виды подготовки как: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спорта вного мастер ства	Этап высше го спорта вного мастер ства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	10 – 14	14 – 18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *					
1.	Общая физическая подготовка %	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2.	Специальная физическая подготовка %	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	–	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4.	Инструкторская и судейская практика %	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5.	Техническая подготовка %	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8
Общее количество часов в год		234- 312	312- 416	520- 728	728- 936	936- 1248	1248- 1664

* (приложение № 5 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

2.7. Календарный план воспитательной работы

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

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

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	года
--	---	---	------

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

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

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»</p>	1 раз в год	Теоретическое занятие.

	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенств ования спортивного мастерства и	«Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
--------------------------------------	------------------------------------	----------------	--

2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы	
-------------------	-------	--

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ, ВСМ
	До 1 года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
1. Правила вида спорта	+	+	+		
2. Теоретические основы судейства		+	+		
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки				+	+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.				+	+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.				+	+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований по «спортивному ориентированию».				+	+
7. Участие в судействе соревнований по «спортивному ориентированию» в качестве стажёра или судьи.				+	+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.					+
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по «спортивному ориентированию».					+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем

	перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		подогретым пихтовым маслом 38—43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических,

психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон –отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются прогулки в лесной зоне с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или

жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку 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»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 (спортивное звание), 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние

различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленного изменения, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 12.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). Таблица № 12. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица 16.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Таблица № 13. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица 13.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 14. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 14.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 14. 3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16.

	<p>4. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года.</p> <p>5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>
Этап высшего спортивного мастерства	
Зачисление на этап	<p>1. Достижения возраста. Таблица 2.</p> <p>2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</p> <p>3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 15.</p> <p>4. Иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России».</p>
Перевод по годам подготовки	<p>1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта.</p> <p>2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 15</p> <p>3. Получить зачёт по теоретической, технической и тактической подготовке. Таблица № 16.</p> <p>4. 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;</p> <p>5. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).</p>

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица № 12

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

* (приложение № 6 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

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

Таблица № 13

№ 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	
			–	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

* (приложение № 7 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

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

Таблица № 14

№ 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 «кросс»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

* (приложение № 8 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

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

Таблица № 15

№ 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 «кросс»				
3.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

* (приложение № 9 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Таблица 16

Теоретическая подготовка					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год		
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+			
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+			
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+			
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+			
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.				+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.				+
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - 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.				+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+			
Учебно-тренировочный этап					
№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - 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.				
2.	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).			+	
3.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
4.	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.			+	
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+			
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.				+
7.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.				+
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.			+	
9.	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.				+
10.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+	+	+	+
Этап совершенствования спортивного мастерства					
№ п/п	Название темы			1 год	2 год
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта: - 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.				+

2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность: - понятие травматизма; - синдром «перетренированности»; - принципы спортивной подготовки.	+	
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - ведение Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	+	
4.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности; - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.		+
5.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки; - основные направления спортивной тренировки.		+
6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты; - классификация спортивных достижений.		+
7.	Восстановительные средства и мероприятия: - 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.	+	
8.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+	+
Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Название темы		1 год
1.	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности: - 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.		+
2.	Социальные функции спорта: - специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая); - общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции); - функция социальной интеграции и социализации личности.		+
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки; - классификация и типы спортивных соревнований;		+

	- понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки, основные направления спортивной тренировки.	+
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - 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.	+
6.	Восстановительные средства и мероприятия: - 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.	+
7.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Контроль и испытания	Год	Оценка показателей специальной работоспособности у мальчиков					Оценка показателей специальной работоспособности у девочек				
		высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая	высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая
Скорость отметки на КП (динамика роста в сек.)	1-2	>4,0	4,0-3,0	2,9-2,0	1,9-1,0	<1,0	>3,0	3,0-2,4	2,3-1,6	1,5-1,0	<1,0
	3	>4,0	4,0-3,0	2,9-2,0	1,9-1,0	<1,0	>3,0	3,0-2,4	2,3-1,6	1,5-1,0	<1,0
Движение по азимуту 200 м. (допустимое отклонение в % от длины хода)	3	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %
Упражнение «компаса» - количество правильных ответов.	3	>45	45-43	42-40	39-37	<37	>45	45-43	42-40	39-37	<37
Тест на оперативное	1-2	>6	6-5	4-3	2-1	<1	>6	6-5	4-3	2-1	<1

мышление (правил. ответов)	3	>7	7-6	5-4	3-2	<2	>7	7-6	5-4	3-2	<2
Тестирование координации «глаз-рука»	1-2	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				
	3	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				
Учебно-тренировочный этап (до двух лет)											
Контроль и испытания	Год	Оценка показателей специальной работоспособности у мальчиков					Оценка показателей специальной работоспособности у девочек				
		Высо- кая	выше средне й	средня я	ниже средне й	низк ая	высо- кая	выше средне й	средня я	ниже средне й	низк ая
Скорость отметки на КП (динамика роста в сек.)	1	>2,0	2,0-1.5	1.4-1,0	0,9-0,5	<0,5	>2,0	2,0-1.5	1.4-1,0	0,9-0,5	<0,5
	2	>2,0	2,0-1.5	1.4-1,0	0,9-0,5	<0,5	>2,0	2,0-1.5	1.4-1,0	0,9-0,5	<0,5
Движение по азимуту 400м., 600 м. (допустимое отклон. в % от длины хода)	1	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	>8 %	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %
	2	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	> 8 %	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %
Упражнение «компаса» - количество правильных ответов	1	>50	50-48	47-45	44-42	<42	>50	50-48	47-45	44-42	<42
	2	52	52-50	49-47	46-44	<44	>52	52-50	49-47	46-44	<44
Тест на оперативное мышление (правил. ответов)	1	>8	7	6	5	<5	>8	7	6	5	<5
	2	>9	9	8-7	6	<6	>9	9	8-7	6	<6
Тестирование координации «глаз-рука»	1	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				
	2	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				
Учебно-тренировочный этап (больше двух лет).											
Контроль и испытания	Год	Оценка показателей специальной работоспособности у юношей					Оценка показателей специальной работоспособности у девушек				
		Высо- кая	выше средне й	средня я	ниже средне й	низк ая	высо- кая	выше средне й	средня я	ниже средне й	низк ая
Скорость отметки на КП (динамика роста в сек.)	3	>2,0	2,0-1.5	1.4-1,0	0,9-0,5	<0,5	>1,5	1,5-1,1	1,0-0,7	0,6-0,2	<0,2
	4	>1,0	1,0-0,8	0,7-0,5	0,4-0,2	<0,2	>1,0	1,0-0,8	0,7-0,5	0,4-0,2	<0,2
	5	>0,5	0,5-0,4	0,3-0,2	0,1	0	>0,5	0,5-0,4	0,3-0,2	0,1	0

Движение по азимуту 800 м., 1000 м. (допустимое отклонение в % от длины хода).	3	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	>8 %	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	>8 %
	4	до 2 %	до 3 %	до 4 %	до 6 %	>6 %	до 2 %	до 3 %	до 4 %	до 6 %	>6 %
	5	до 1 %	до 2 %	до 3 %	до 4 %	>4 %	до 1 %	до 2 %	до 3 %	до 4 %	>4 %
Тест на оперативное мышление (правильных ответов)	3	10	9	8	7 - 6	<6	10	9	8	7 - 6	<6
	4 и 5	10	9	8	7	<7	10	9	8	7	<7
Тестирование координации «глаз-рука»	3	Учитывается динамика роста коэф. К				Учитывается динамика роста коэф. К					
	4	Учитывается динамика роста коэф. К				Учитывается динамика роста коэф. К					
	5	Учитывается динамика роста коэф. К				Учитывается динамика роста коэф. К					
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства											
1.	Системное восприятия карты и местности на соревновательных и выше соревновательных скоростях.						Учитывается динамика роста				
2.	Умение действовать в экстремальных условиях при дефиците времени и информации на соревновательных и выше соревновательных скоростях.										
3.	Картографические работы на местности: глазомерная съёмка местности, корректировка спортивных карт, маршрутная глазомерная съёмка.										

Примерные тесты

для определения уровня освоения техники и тактики ориентирования

1. Скорость отметки на КП.

Тестирование проводится на специально оборудованном контрольном пункте (КП). Можно тестировать во время прохождения дистанции (на пресс КП). Определяется время выполнения действия - “подход - отметка - уход” на стандартном отрезке (6 м. до места отметки и 6 м. после места отметки).

После первого контрольного тестирования оценивается динамика роста в последующие тестирования.

2. Техника движения по точечному азимуту.

Тестирование лучше проводить на слабопересечённой местности. Технику движения по азимуту оценивать по отклонению от истинной точки (влево или вправо) в допустимый коридор, который рассчитывается в процентах, в зависимости от длины хода (расстояния тестируемого участка).

3. Тестирование координации “глаз - рука”

Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в “полевых” условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3см. х. 20 см., необходимо подсчитать общее количество нанесённых на них микрообъектов. Определяется время выполнения

теста, пройденного расстояния (с точностью до 10 м.) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле: $K = A/V$. В дальнейшем оценивается динамика изменений коэффициента К.

4. Восприятие пространственного направления (упражнение “компаса”)

Тестирование проводится с помощью специальной таблицы, на которой схематично изображены компасы, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчёта (стороны света), определить, куда показывает стрелка каждого “компаса”. На выполнение задания даётся 8 мин. Учитывается количество правильных ответов.

5. Оперативное мышление

1 вариант “Оперативная игра”.

Тестирование проводится при помощи таблицы в пять клеток, в трёх из них расставлены пронумерованные фишки. Требуется перевести фишки из исходного хаотического положения в положение, при котором они упорядочены. Возможны несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

О		О	
О			
О	О	О	

2 вариант “с использованием карт”

На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесён отрезок дистанции между двумя КП. Фломастером (ручкой) на карту наносятся заведомо неравнозначные варианты выбора пути. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший, по мнению «тестируемого», вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение даётся 2 минуты. Тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов. Тест позволяет определять возможности планирования, прогнозирования и принятия решения в условиях жёсткого дефицита времени.

4. Рабочая программа вида спорта «спортивное ориентирование»

Примерная рабочая программа представлена в приложении №1

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.

III. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:

3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

- 3.2. План спортивных мероприятий;
- 3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- 3.4. Расписание занятий.

5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки

5.1. Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Инструктаж по технике безопасности.	13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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.
Антидопинговые правила	13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Содержание материала 1 года этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на месте, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая носки.

Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Бег (вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком, на носках, на пятках, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук и положения тела). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы и гибкости:

- одновременные и попеременные синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах;
- упражнения с предметами, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой;
- упражнения для ног, упражнения для мышц брюшного пресса;
- гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения в лазании и перелазании;
- упражнения, связанные с прыжками, подскоками, многоскоками и другими прыжковыми упражнениями;

Упражнения для развития равновесия и координации движения:

- упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне;
- упражнения в равновесии с различными усложнениями (с уменьшением опоры, увеличение высоты опоры, изменением и.п. и д.р.);
- упражнения с одним и более мячами в передачах, в ловле, в бросках в прыжке и с поворотом и т.п.;
- прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и т.д.);
- игры со специальными заданиями, связанными с единоборствами, с преодолением препятствий, с приложением силы («борьба за мяч», «удержи мяч», «бой петухов» и т.д.);
- прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом, прыжки с двойным вращением короткой скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением;
- прыжковые упражнения с вращением длинной скакалки (двое вращают, 1-4 человека прыгают).

Упражнения, развивающие общую выносливость:

- ходьба и бег с низкой интенсивностью с преодолением естественных и искусственных препятствий;
- бег по песку, кочкам, по снегу;
- подвижные и спортивные игры;
- эстафеты с элементами бега, прыжков и преодоления препятствий;
- передвижение на лыжах изученными способами;
- прогулки, походы, кросс-походы, походы выходного дня и многодневные походы, преодоление туристской полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка.

Беговая и лыжная подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая и развивающая, а также субмаксимальная и максимальная на очень коротких отрезках и в игровой форме).

Упражнения для развития специальных качеств спортсмена - ориентировщика:

- Для развития выносливости (общей, скоростной, силовой, скоростно-силовой): непрерывный и прерывный бег с равномерной и переменной интенсивностью по равнинной и пересечённой местности (открытой, закрытой); шаговая имитация в пологие подъёмы; подъём ступающим шагом; передвижение на лыжах изученными способами.
- Для развития быстроты и скорости: специальные беговые и прыжковые упражнения в максимальном темпе; бег с высокого старта на короткие дистанции (10, 30, 60 м.); старт на разные сигналы из разных исходных положений; бег на месте в быстром темпе; эстафеты (встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу); игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе; бег под гору (20, 40, 60, 100 м.); бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Основы топографии.

Зрительное знакомство с объектами местности (линейные, площадные), их словесное описание и условное обозначение на топографических картах, на спортивных картах. Выработка образа знака. Рисование условных знаков (топографических и спортивных карт).

Техника ориентирования бегом.

Держание карты, держание компаса, сопоставление карты с местностью, определение точки стояния. Измерение расстояний на местности, выдерживание расстояния на местности.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, определение и контроль направления по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Отметка на КП.

Техника бега в различных условиях местности (по лесу, по открытой и закрытой местности, по пересеченной местности, с горы, под гору, по заболоченному участку местности и т.д.).

Техника передвижения на лыжах.

Изучение подготовительных упражнений «Школы лыжника» в бесснежный период и на снегу. Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход в облегченных условиях, попеременный двухшажный ход. Спуски в различных стойках, повороты на месте и при спусках, торможения. Подъемы елочкой, лесенкой, полуёлочкой, ступающим шагом.

Подготовительные и подводящие упражнения для изучения конькового хода, коньковый ход без отталкивания палками в облегченных условиях.

Техника ориентирования на лыжах.

Сопоставление карты с местностью при движении на лыжах. Выдерживание расстояний при передвижении на лыжах. Основы техники ориентирования в заданном направлении на лыжах. Отметка на КП.

Техничко-тактическая подготовка.

Опорные, тормозные, ограничивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Тактика при выборе пути (длина, проходимость, надежность, наличие опорных или тормозных ориентиров).

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Содержание материала 2 года этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, высоко поднимая колени и т.д. Бег вперёд, назад, «галопом» влево и вправо, на носках, на пятках, с изменением направления движения и т.д.

Бег и ходьба с низкой интенсивностью с преодолением искусственных и естественных препятствий, бег по песку, кочкам, мелководью, снегу.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (стигания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведения и приведения, статические упражнения) на месте и в движении, с предметами и без предметов.

Упражнения для мышц ног (приседания, прыжки, выпады, подскоки, поднимания на носках, маховые движения), выполняемые на месте и в движении, с предметами и без них, на скамейке, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, круговые движения, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения в положении лёжа и т.д.).

Упражнения с партнёром. Упражнения со скакалками. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Легкоатлетические упражнения. Упражнения с мячами (передачи, ловля, броски, подбрасывания и т.д.).

Упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, РДК и т.д. Спортивные игры.

Прогулки, походы, кросс-походы. Эстафеты с элементами бега, прыжков, преодолений препятствий. Преодоление туристской полосы препятствий.

Передвижение на лыжах изученными способами.

Специальная физическая подготовка.

Беговая подготовка проводится с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная).

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности (открытой, закрытой, заболоченной), бег в гору, бег с переменной интенсивностью в различных условиях местности, специальные беговые упражнения, «фартлек» - игра скоростей, передвижение на лыжах изученными способами с различной интенсивностью;

Упражнения для развития быстроты:

- бег на скорость с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени, бег с внезапной сменой направления;
- игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- бег на лыжах на короткие дистанции (отрезки), эстафеты на лыжах, спуски с изменением направления;

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с амортизаторами, на лыжном тренажёре, подъёмы в пологие и крутые склоны на лыжах, передвижение попеременным бесшажным ходом и т.д., шаговая имитация в подъёмы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки, «многоскоки» на одной и на двух ногах, выпрыгивания вверх из приседа, упражнения с амортизаторами на скорость и т.д.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах):

упражнения с партнёром (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

ходьба по уменьшенной опоре (скамейке, бревну и т.д.), упражнения на равновесие, прыжки через препятствия (поваленное дерево, планку, верёвку и т.д.), спрыгивания вниз с возвышения, слалом между деревьями, игры и игровые упражнения на лыжах на склоне.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Топографическая подготовка.

Зрительное знакомство с объектами местности (линейные, площадные, особые объекты), их словесные описания, условные обозначения на спортивных и топографических картах.

Техника ориентирования бегом.

Развитие глазомера (чувства расстояния). Измерение расстояний на местности парами шагов. Приёмы пользования компасом (держание компаса, определение сторон горизонта, определение азимута, движение по азимуту).

Сопоставление карты с местностью. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Взятие КП, расположенных в пределах видимости

от линейных ориентиров. Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Работа со средствами отметки.

Техника передвижения на лыжах.

Упражнения «Школы лыжника». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный классический ход (стартовый и основной варианты). Полуконьковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Стойки отдыха при спуске. Повороты переступанием и на параллельных лыжах при спуске. Торможение боковым соскальзыванием, подъёмы скольжением.

Техника ориентирования на лыжах.

Ориентирование на маркированной трассе. Сличение карты с местностью при передвижении на лыжах с различной скоростью. Работа с планшетом (поворот планшета при изменении направления движения). Отметка на КП в заданном направлении, на маркированной трассе.

Технико-тактическая подготовка.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.

Выбор варианта движения между КП в зависимости от вида ориентирования. Выбор путей движения с использованием линейных ориентиров в зависимости от: класса, проходимости и длины линейных ориентиров; надежности; наличия опорных или тормозных ориентиров. Подход и уход с КП.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Содержание материала 3 года этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, высоко поднимая колени и т.д.

Бег вперёд, назад, «галопом» влево и вправо, на носках, на пятках, с изменением направления движения и т.д.

Ходьба и бег с преодолением искусственных и естественных препятствий. Бег по песку, кочкам, мелководью, снегу.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (стигания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведения и приведения, статические упражнения) на месте и в движении, с предметами и без предметов.

Упражнения для мышц ног (приседания, прыжки, выпады, подскоки, поднимания на носках, маховые движения), выполняемые на месте и в движении, с предметами и без них, на скамейке, у гимнастической стенки и т.д.

Упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, круговые движения, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения в положении лёжа и т.д.).

Упражнения с партнёром. Упражнения со скакалками. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Легкоатлетические упражнения. Упражнения с мячами (передачи, ловля, броски, подбрасывания и т.д.).

Упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, РДК и т.д. Спортивные игры. Эстафеты с элементами бега, прыжков, преодолений препятствий. Преодоление туристской полосы препятствий. Прогулки, походы, кросс-походы.

Передвижение на лыжах изученными способами. Игры на лыжах (на склоне, на площадке и т.д.).

Специальная физическая подготовка.

Беговая подготовка выполняется с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная).

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности (открытой, закрытой), бег в гору, бег с переменной интенсивностью в различных условиях местности, специальные беговые упражнения, «фартлек» (игра скоростей), передвижение на лыжах изученными способами с различной интенсивностью;

Упражнения для развития быстроты:

бег на скорость с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени, бег с внезапной сменой направления; игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе; бег на лыжах на короткие дистанции (отрезки), эстафеты на лыжах, спуски с изменением направления;

Упражнения для развития силы:

стигание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с амортизаторами, на лыжном тренажёре, подъёмы в пологие и крутые склоны на лыжах, передвижение попеременным бесшажным ходом и т.д., шаговая имитация в подъёмы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

прыжки, «многоскоки» на одной и на двух ногах, выпрыгивания вверх из приседа, упражнения с амортизаторами на скорость и т.д.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах):

упражнения с партнёром (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

ходьба по уменьшенной опоре (скамейке, бревну и т.д.), упражнения на равновесие, прыжки через препятствия (поваленное дерево, планку, верёвку и т.д.), спрыгивания вниз с возвышения, слалом между деревьями, игры и игровые упражнения на лыжах на склоне.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Топографическая подготовка.

Зрительное знакомство с объектами местности (гидрография и болота, искусственные сооружения), их словесные описания. Измерение расстояний на карте и на местности. Измерение расстояний до недоступных предметов. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Техника ориентирования бегом.

Приемы и способы ориентирования. Движение по азимуту. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Контрольная карточка и легенды КП. Работа с карточками участника (заполнение, крепление, защита от влаги). Совершенствование навыков работы с компасом, средствами отметки (карточки, компостеры, электронная отметка).

Техника передвижения на лыжах.

Попеременные и одновременные классические ходы. Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение «упором», «двойным упором» («плугом»).

Техника ориентирования на лыжах.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Отметка на КП на маркированной трассе. Чтение карты, сличение карты с местностью при передвижении на лыжах с различной скоростью. Работа с планшетом (поворот планшета при изменении направления движения).

Техничко-тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции. Запоминание элементов карты и сетки лыжней. Выбор варианта движения между КП в зависимости от вида ориентирования. Подход и уход с КП. Тактика применения способов передвижения на лыжах в зависимости от условий местности (состояния и класса лыжни, скольжения, рельефа местности, физического состояния спортсмена). Предвидение ситуации. Запоминание элементов карты и сетки лыжней. Анализ выбранного варианта прохождения маршрута (этапа, отрезка).

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с

инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

5.2. Учебно-тренировочный этап

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
	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	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	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	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.

Содержание материала 1 года подготовки учебно-тренировочного этапа.

Общая физическая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на месте, на носках, на пятках, в полуприседе и т. д. Переход с шага на бег и наоборот. Изменения скорости движения.

Бег вперед, спиной вперед, правым и левым боком, на носках, на пятках, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук и положением туловища. Различные беговые и прыжковые упражнения и задания.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации и ловкости:

- одновременные и попеременные синхронные и асинхронные

- движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах;
- всевозможные упражнения с предметами, упражнения с резиновыми амортизаторами;
 - упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячами;
 - упражнения с отягощениями, гантелями и штангой;
 - гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах;
 - упражнения в лазании и перелазании;
 - упражнения, связанные с прыжками, подскоками, многоскоками, подпрыгиванием и спрыгиванием, прыжки в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места, тройной, пятерной и т. д.;
 - метания снарядов (граната, копьё), толкание ядра;
 - подвижные игры, эстафеты, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, регби);
 - упражнения с партнёром, игровые задания (игры), связанные с единоборством, с применением силы;
 - прогулки, походы, кросс-походы, преодоление туристской полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости:

а) общей:

бег с равномерной интенсивностью по равнинной и пересечённой местности, по “закрытой” местности, по “открытой” местности;

б) скоростной:

бег переменной интенсивности, “фартлек”, “польская тренировка”, повторный бег на отрезках 200-800 м., 1000-3000 м., темповые тренировки;

в) силовой:

- длительное выполнение упражнений с отягощением и с внешним сопротивлением (амортизаторы, партнёр, собственный вес, вода, болото, подъёмы большой крутизны и т.д.);
- ходьба и бег в подъёмы различной крутизны, бег по снегу, болоту, песку;
- шаговая имитация лыжных ходов в подъёмы различной крутизны до 100 м., специализированная ходьба по слабопересечённой местности;
- имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами и на тренажёрах (тележка), передвижение на лыжероллерах и лыжах, отталкиваясь только руками (ОБХ и ПБХ) в подъёмы различной крутизны.

г) специальной (скоростно-силовой):

- прыжковые упражнения, выполняемые длительное время, многоскоки (10-ти, 20-ти, и более кратные прыжки);
- бег и ходьба с большой интенсивностью в подъёмы средней и большой крутизны;
- шаговая имитация, специализированная ходьба в быстром темпе, смешанное передвижение по сильно пересечённой местности;

- длительное передвижение по сильно пересечённой, по заболоченной местности, по труднопроходимой местности (“зелёнке») с высокой (соревновательной или около-соревновательной интенсивностью),
- бег по воде, бег по “лестнице”, прыжки по “лестнице”.

Упражнения на развитие быстроты и скорости:

- бег на отрезках 30, 60, 100, 150 м на скорость с высокого и низкого старта;
- бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени назад в быстром темпе;
- бег с внезапной сменой направления, эстафеты (встречные, по кругу, с преодолением препятствий, с прыжками), игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 2:2, регби 3:3 и т. д.), бег под гору (20, 40, 60, 100 м.);
- бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий в быстром темпе.

Упражнения на развитие равновесия, координации движения:

- прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоёмах и т.д.);
- прыжки с вращением короткой скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с поворотами и т.д.;
- прыжки с двойным вращением короткой скакалки, бег с вращением скакалки, то же с ускорениями, упражнения в равновесии с различными осложнениями (с уменьшением опоры, увеличением высоты опоры, изменением и.п., на гимнастической стенке, на бревне и т.д.).

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Техника ориентирования бегом:

- зрительное знакомство с объектами местности, обозначающих неровности рельефа (яма, понижение, бугор, седловина, выступ и т.д.), их словесные описания, условные обозначение на спортивных и топографических картах;
- определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.);
- чтение карты, сопоставление карты с местностью, чтение объектов с линейных ориентиров, опережающее чтение карты, чтение карты “по большому пальцу”;
- определение точки стояния, определение азимута (направления движения), выдерживание азимута (направления движения);
- измерение расстояний на карте и на местности (парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно), контроль расстояний с помощью деталей карты;
- контроль направления с помощью компаса, карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты;
- выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП;
- ориентирование с использованием крупных форм рельефа;
- грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами;

- ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Техника передвижения на лыжах:

- упражнения, направленные на овладение “чувства лыж и снега» из «Школы лыжника»;
- имитационные упражнения, упражнения в принятии граничных поз в фазах скользящего шага, упражнения на овладение техники отталкивания руками и ногами (без лыж и палок);
- передвижение на роликовых коньках, на лыжах;
- шаговая имитация;
- упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (“Школа лыжника”);
- упражнения, направленные на овладение техники: одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант); одновременного двухшажного конькового хода; одновременного одношажного конькового хода;
- упражнения, направленные на овладение техники подъёмов одновременным 2-х шажным и 1-но шажным коньковыми ходами;
- упражнения на овладение техники спусков, поворотов, торможений;
- упражнения на овладение переходов с попеременных классических ходов на одновременные классические и наоборот.

Техника ориентирования на лыжах.

- основы ориентирования на маркированной трассе (сопоставление карты с местностью, контроль направления, используя геометрию ориентиров и с помощью компаса, чтение карты на различной скорости передвижения, отметка на КП, техника работы с планшетом);
- основы техники ориентирования в заданном направлении (определение класса лыжни, выход на КП с различных привязок, детальное чтение карты на различной скорости передвижения);
- визуальная оценка расстояний, определение необходимого направления визуально и используя геометрию ориентиров.

Технико-тактическая подготовка.

Выбор пути движения между КП в зависимости от характера растительности, рельефа.

Выбор пути движения с учётом физических возможностей, опыта, уровня технической подготовленности.

Выбор пути в зависимости от условий скольжения (погодные условия, качество смазки).

Выбор технического приёма ориентирования в зависимости от ситуации (азимут с упреждением, бег в “мешок”, параллельный заход, бег по ориентирам).

Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы OSAD.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз,

желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Содержание материала 2 года подготовки учено-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на месте, на носках, на пятках, в полуприседе и т. д. Различные беговые и прыжковые упражнения и задания.

Воспитание и выработка основных физических качеств:

а) силы:

- упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях: одновременные и попеременные синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с отягощениями, упражнения с гантелями и штангой, упражнения с партнёром;
- упражнения со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с мячами;
- метания снарядов (граната, копье), толкание ядра;
- гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах;
- упражнения в лазании и перелазании.

б) быстроты:

- подвижные и спортивные игры;
- различные упражнения, выполняемые в быстром темпе;
- бег на отрезках до 50 м. с предельной скоростью и т.д.

в) общей выносливости:

- спортивная ходьба,
- кроссы и бег с преодолением препятствий и по пересечённой местности,
- прогулки, походы, кросс-походы, преодоление туристской полосы препятствий;
- плавание, езда на велосипеде, общественно полезный физический труд,

г) гибкости:

- упражнения с предметами и без;
- общеподготовительные упражнения, выполняемые с большой амплитудой;

д.) координации движений:

- акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на уменьшенной опоре;
- упражнения горнолыжной подготовки,

- подвижные игры с преодолением различных препятствий и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств и развитие функциональных систем организма спортсмена - ориентировщика:

А. создание специального фундамента:

1) упражнения, способствующие развитию выносливости:

- бег по равнинной и пересеченной «закрытой» и «открытой» местности, бег по песчаному и заболоченному грунту с различной заданной интенсивностью;
- “фартлек”, “польская тренировка”, повторный бег на отрезках 700 - 1000 м. и 1000 - 3000 м., темповые тренировки;
- длительное выполнение упражнений с отягощением и сопротивлением (собственный вес, амортизаторы, партнёр, тренажёры и т.д.);
- специализированная ходьба, имитация ходов в подьёмы, передвижение на лыжероллерах, бег по снегу, по болоту и т.д.;
- прыжковые упражнения, многоскоки и прыжки со скакалкой, выполняемые длительное время;
- бег и прыжки по лестнице;
- передвижение на лыжах с заданной интенсивностью (на равнине и в подьёмы) от 1000 м. до 15 км.

2) упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости передвижения:

- бег с высокого и низкого старта на скорость (30, 60, 100, 150, 200 м.)
- бег на месте в быстром темпе (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег);
- бег с изменением направления по сигналу и по ситуации;
- эстафеты (встречные, по кругу, с преодолением препятствий и т.д.);
- спортивные и подвижные игры;
- бег под гору;
- бег с преодолением естественных и искусственных препятствий в быстром темпе;
- передвижение на лыжах на скорость (отрезки 50 - 300 м.), игры на лыжах.

3) упражнения для развития силы, ловкости:

- прыжки в глубину, бег и прыжки с вращением скакалки;
- упражнения на уменьшенной опоре;
- подъём вверх по склону широким шагом с грузом на спине (рюкзак, партнёр и т.д.);
- приседания с отягощением (груз, партнёр), приседания “пистолет”, преодоление крутых подьёмов и склонов (выход из глубокого оврага, карьера), преодоление участков с рыхлым глубоким снегом, «тропление» лыжни по свежему глубокому снегу;
- сопряжённое выполнение упражнений на силу при совершенствовании технических элементов лыжной подготовки.

Б. Воспитание специальных физических качеств, необходимых для выполнения тактико-технических задач ориентирования, совершенствование

возможностей функциональных систем организма ориентировщика:

- бег с чтением карты с около соревновательной интенсивностью;
- азимутальный бег (от коротких отрезков до дистанции в целом);
- бег с запоминанием местности;
- преодоление подъёмов, оврагов, болота, высокотравья и т.д. при решении технических и тактических задач с заданной скоростью;
- контроль направления при передвижении на лыжах с заданной интенсивностью;
- постоянная фиксация местоположения “точки - Я” в карте при передвижении с около соревновательной скоростью;
- выполнение заданий, приближённых или подобных основной соревновательной деятельности: бег с ориентированием в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Техника ориентирования бегом.

Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты (обрыв, скала, холм, промоина, дамба).

Измерение расстояний по заболоченным, труднопроходимым участкам местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны. Измерение расстояний на карте, на местности - парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Контроль направления с помощью карты, компаса, по солнцу, по объектам местности. Движение по солнцу без компаса. Контроль высот.

Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Выход в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Совершенствование выходов на КП, отметка и уход в заранее выбранном направлении.

Движение по азимуту по “закрытой” и “открытой” местности, по среднепересечённой местности.

Техника передвижения на лыжах.

Упражнения, направленные на совершенствование техники передвижения классическими ходами. Упражнения, направленные на совершенствование техники коньковых ходов. Упражнения, направленные на совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, техники торможений, поворотов и техники переходов с хода на ход.

Техника ориентирования на лыжах.

Сопоставление карты с местностью. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки.

Чтение зимних вариантов карт (с лыжной сеткой). Определение необходимого направления, используя геометрию ориентиров (объекты, лыжни) и с помощью компаса. Контроль направления при помощи компаса и без него.

Визуальная оценка расстояний, ощущение пройденного расстояния при передвижении различными лыжными ходами, при различных условиях скольжения, на равнине, на спусках, при подъёмах и т.д.

Чтение местности на разной скорости передвижения на лыжах.

Технико-тактическая подготовка.

Выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвы, метеорологических условий.

Приёмы ориентирования – «азимут с упреждением», «бег в мешок», «параллельный заход», «бег по ориентирам», «удлинение ориентиров».

Выбор «нитки» прохождения этапа.

Выбор точки начала точного ориентирования.

Развитие интуиции, догадки, «состояния правильного использования тактико-технических действий».

Использование предстартовой информации.

Выбор пути движения в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, класса лыжней.

Выбор пути движения в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Содержание материала 3 года подготовки учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка.

Воспитание и выработка основных физических качеств:

а) *силы* - упражнения на увеличение мышечной массы; упражнения на развитие способности проявлять силу в различных движениях;

б) *быстроты* - подвижные и спортивные игры, различные упражнения, выполняемые в быстром темпе, бег на отрезках до 50 м. с предельной скоростью и т.д.;

б) *общей выносливости* - спортивная ходьба, кроссы и бег с преодолением препятствий и по пересечённой местности, плавание, езда на велосипеде, общественно полезный физический труд, походы и т.д.;

в) *гибкости* - упражнения на снарядах, с предметами и без, выполняемые с большой амплитудой;

г) *координации движений* - акробатические и гимнастические упражнения, упражнения горнолыжной подготовки, упражнения на уменьшенной опоре, подвижные игры с элементами единоборств, с преодолением различных препятствий и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств и развитие функциональных систем организма ориентировщика:

А - создание специального фундамента, необходимого спортсмену-ориентировщику:

1) *упражнения, развивающие выносливость (общую, скоростную, силовую, скоростно-силовую) с учётом зон интенсивности нагрузок:*

- беговые упражнения и бег по равнинной и пересечённой “открытой” и “закрытой” местности, заболоченному и песчаному грунту;
- бег в гору, специализированная ходьба, шаговая и прыжковая имитация;
- передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности.

2) *упражнения для развития быстроты и скоростных качеств:*

- специальные беговые упражнения, бег с высокого и с низкого старта, бег на короткие дистанции, бег на месте и с продвижением вперёд, бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени, бег с внезапной сменой направления;
- игры, эстафеты, игровые упражнения и задания, выполняемые в быстром темпе, бег под гору, передвижение на лыжах с максимальной скоростью от 30 до 500 м.;

3) *упражнения для развития силы, проявляющейся в момент выполнения двигательного действия:*

- преодоление крутых подъёмов (карьеры, овраги, бугры, склоны);
- бег по глубокому снегу, бег по заболоченному грунту, бег по песку, бег по воде на отрезках 10 - 100 м.;
- приседания с отягощениями, с партнёром - до отказа;
- шаговая, прыжковая, стелящаяся имитация лыжных ходов в подъёмы различной крутизны (до 100 м.);
- имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами;
- выполнение технических элементов лыжной подготовки в усложнённых условиях (сопряжённый метод);

4) *упражнения для развития равновесия, ловкости, координации движений:*

- прыжки в глубину, упражнения на уменьшенной опоре (бревно, бег по кочкам и т.д.);
- бег и прыжки через препятствия, игры и игровые задания на проявление этих качеств;
- упражнения лыжной подготовки (спуски со склонов различной крутизны и сложности, повороты и торможения при спусках, игры на склоне и игровые задания при спусках);

Б - воспитание специальных физических качеств, необходимых для эффективного выполнения тактико-технических задач ориентирования и совершенствования возможностей функциональных систем организма

ориентировщика:

1) передвижение по местности, имеющей различные характеристики, с интенсивностью, позволяющей эффективно решать тактико-технические задачи ориентирования:

- планировать и выбирать “нитку» прохождения;
- читать карту, сопоставляя её с местностью, чувствуя и контролируя направление, расстояния и постоянно ощущая себя движущейся «точкой» в карте;

2) передвижение по местности, используя тактико-технические навыки лыжной подготовки, с интенсивностью, позволяющей оптимально решать задачи ориентирования:

- планировать и выбирать путь;
- читать карту, распутывая лабиринты сетки лыжней на местности;
- контролировать направление, расстояние и местонахождение; правильно и быстро отмечаться на КП;

3) преодолевать этапы, перегоны, варианты, связки, отдельные участки дистанции и тренировочные дистанции целиком с интенсивностью, приближённой к соревновательной (ниже соревновательной, соревновательной, выше соревновательной).

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Техника ориентирования бегом.

Техника бега по легко пробегаемым участкам (лесные тропы и дороги, «чистый» лес, «открытые» участки и т.д.). Техника бега по сильнопересечённой местности (бег в гору, под гору и вдоль склона наискось). Техника бега по заболоченному участку (болоту) и по высокотравью. Техника бега по труднопроходимым участкам (подлесок, буреломы, хвойные посадки).

Чтение спортивной карты в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний при передвижении по сильнопересечённой местности, скалистой, каменной и т.п. местности.

Приёмы ориентирования - азимут с упреждением, бег в “мешок”, “параллельный заход”, “удлинение” ориентиров.

Движение “по горизонтали”, движение по азимуту с высокой (около-соревновательной) интенсивностью. Передвижение в выбранном направлении без использования компаса.

Передвижение по местности с запоминанием отдельных частей карты, участков местности с последующим воспроизведением их по памяти. Дальнейшее совершенствование технических приёмов, изученных ранее.

Выходы на КП, отметка, уход с КП в заранее выбранном направлении. Тренировка специализированных восприятий (“чувство леса”, “чувство направления”, “чувство расстояния”, “ощущение себя движущейся точкой в карте”).

Техника ориентирования на лыжах.

Совершенствование техники способов передвижения на лыжах (ходы, спуски, повороты, торможения, подъёмы).

Техника ориентирования на лыжах по маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетах со штрафными кругами.

Тренировка специализированных восприятий (“чувство снега”, “чувство лыжи”).

Корректировка спортивных карт.

Корректировка участка карты на местности.

Тактическая подготовка.

Использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование “паровозов” при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Выбор пути движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвы, метеоусловий.

Выбор генерального направления. Изменение тактических действий в ходе решения задач ориентирования (при несовпадении ожидаемого от действительного, при нахождении более эффективного решения задачи, при невозможности выполнения задуманного тактического приёма и т.д.).

Использование опыта участия в соревнованиях на местности подобной этой и на подобных картах.

Тактика ориентирования на лыжах на МТ, в ЗН, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики в индивидуальных и групповых стартах.

Выбор пути движения в зависимости от условий скольжения, состояния и класса лыжней, собственной технической и физической подготовленности.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Содержание материала 4 года подготовки учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка.

Воспитание и выработка основных физических качеств средствами ходьбы, бега, плавания, передвижений на лыжах, езды на велосипеде, игр и игровых упражнений, гимнастических и акробатических упражнений, трудовой деятельности и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных качеств, создающих «фундамент» эффективного учебно-тренировочного процесса (СФП – 1):

1) *Упражнения для развития общей выносливости:*

- длительное выполнение работы в аэробном режиме при ЧСС 130-140 уд. мин. (продолжительное передвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе);

2) *Упражнения для создания фундамента специальной выносливости:*

- прохождение дистанции с равномерной скоростью с ЧСС 150-170 уд./мин. (от 30 мин. и более);
- прохождение постепенно увеличиваемой дистанции с постоянной скоростью, а затем с постепенным уменьшением дистанции и увеличением скорости, ЧСС от 150 до 180 уд./мин.;
- передвижение с переменной интенсивностью с ЧСС 140-180 уд./мин. (60 мин. и более);
- “фартлек” (30-60 мин. и более).

3) *Упражнения для усиления специального фундамента:*

- чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалов активного отдыха;
- повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы;
- повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты.

4) *Упражнения для развития силы, выполняемые, придерживаясь следующих методов:*

- повторение упражнения на одном уровне усилий;
- повторение упражнения со сменой уровня усилий;
- повторение упражнения с постоянным повышением уровня усилий в каждом подходе;
- выполнение специальных упражнений с отягощением, с встречным сопротивлением (до 100 % и выше);
- выполнение упражнений в статическом режиме (100 %);
- быстрые движения с преодолением сопротивления и с проявлением значительной силы (баллистический метод).

5) *Упражнения для развития способности выполнять движения быстро - выполняются с применением следующих методов:*

- выполнение упражнения с нарастающей быстротой;
- с предварительного разгона преодоление заданного короткого отрезка дистанции с максимальной скоростью (“с ходу”);
- чередование ускорения с максимальной скоростью с ускорениями меньшей интенсивности;
- выполнение упражнения “гандикап” (несколько спортсменов);
- эстафеты на быстроту, переноска грузов на скорость, игры на быстроту (на уменьшенном поле, с меньшим числом участников и т.д.);
- выполнение упражнений на быстроту в облегчённых и усложнённых условиях;

б) *Упражнения для развития равновесия, ловкости, координации движений:*

- задания, выполняемые на местности, с условиями, приближёнными к соревновательной, с применением специальных тренажёров, амортизаторов и т.д.

Развитие специальных качеств, направленных на достижение лучших

спортивных результатов и необходимых для выполнения тактико-технических задач ориентирования (СФП-2).

Упражнения избранного вида спорта (бег по специфической для вида спорта местности, передвижение на лыжах и т.д.), выполняемые в различных режимах нагрузки, с применением следующих методов:

- контрольного - для дальнейшего повышения специальной выносливости за счёт совершенствования анаэробных возможностей, совершенствования функций ЦНС и психической сферы;
- повторного (превышающего) - для совершенствования функций;
- переменного (стайерского) – для повышения специальной выносливости и совершенствования сердечно - сосудистой системы;
- темпового – для совершенствования аэробных и анаэробных возможностей, воспитания воли и “чувства темпа”;
- повторного – для совершенствования анаэробных возможностей, улучшения скоростного компонента выносливости;
- соревновательного – для совершенствования функций в процессе многократного участия в соревнованиях.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Техника ориентирования бегом.

Чтение карты на различной скорости передвижения (опережающее, выборочное, чтение “потом”).

Поиск КП по легендам. Прохождение отдельных участков с компасом без карты, с последующим восстановлением пройденного пути по карте.

Взятие КП по азимуту и без компаса, от привязок, по рельефу, по “ситуации”, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях и различных условиях проходимости. Методы взятия КП с привязок и с помощью “удлинения КП”. Линейное и векторное ориентирование.

Совершенствование техники передвижения бегом по незнакомой местности различной проходимости, с различными формами рельефа, с преодолением естественных препятствий.

Способы преодоления препятствий. Применение технических приёмов ориентирования в сочетании с совершенствованием техники передвижения по местности, техники преодоления препятствий и выбором варианта передвижения.

Техника ориентирования на лыжах.

Совершенствование технических приёмов ориентирования изученных ранее. Чтение карты на различной скорости передвижения (опережающее, выборочное, чтение “потом”).

Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Техника ориентирования в эстафетах.

Совершенствование техники способов передвижений на лыжах в различных условиях их применения: на мягких и жёстких лыжнях, широких и узких лыжнях, в подъёмы и при спусках различной крутизны, при различных условиях скольжения.

Варианты спусков, повороты при спусках, регулирование скорости спуска.

Корректировка спортивных карт

Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Выполнение маршрутной глазомерной съёмки.

В рамках учебной нагрузки и дополнительные индивидуальные и групповые задания вне сетки часов.

Технико-тактическая подготовка.

Последовательность действий ориентировщика на этапе. Устранение ошибок в действиях при решении задач ориентирования.

Выполнение общекомандных тактических установок. Выполнение персональных действий (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Бег по дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактические действия в эстафетном ориентировании со штрафными кругами и без штрафных кругов.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Содержание материала 5 года подготовки учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка.

Воспитание и выработка основных физических качеств средствами ходьбы, бега, плавания, передвижений на лыжах, езды на велосипеде, игр и игровых упражнений, гимнастических и акробатических упражнений, трудовой деятельности и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных качеств, создающих «фундамент» эффективного учебно-тренировочного процесса (СФП – 1):

- упражнения для развития общей выносливости.
- упражнения для создания фундамента специальной выносливости.
- упражнения для усиления специального фундамента.
- упражнения для развития силы, выполняемые, придерживаясь следующих методов.
- упражнения для развития способности выполнять движения быстро.

- упражнения для развития равновесия, ловкости, координации движений.

Развитие специальных качеств, направленных на достижение лучших спортивных результатов и необходимых для выполнения тактико-технических задач ориентирования (СФП-2).

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

Достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

Совершенствование технических приёмов ориентирования в сочетании с совершенствованием техники передвижения по местности и выбором варианта передвижения.

Совершенствование техники способов передвижений на лыжах в различных условиях их применения.

Выполнение упражнений для тренировки базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления.

Комплексные (интегральные) тренировки.

Корректировка участка карты на местности (в рамках учебной нагрузки и дополнительные индивидуальные и групповые задания вне сетки часов).

Совершенствование технико-тактических приёмов ориентирования в видах и дисциплинах спортивного ориентирования.

Отработка отдельных тактических элементов (выбор генерального направления движения, детальное чтение рельефа на соревновательной скорости, путь через точечные ориентиры, техника сопоставления, оценка района КП, выбор точки начала точного ориентирования).

Выполнение специальных заданий для развития тактического мышления.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

Тренировочный этап (до 3 лет

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, с уменьшением объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, плавание. К гигиеническим средствам следует отнести:

душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, сауна. Режим дня и питания. Витаминизация.

Прохождение медицинского осмотра в врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год.

Тренировочный этап (свыше 3 лет)

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла; подвижные игры, посещение бассейна, сауны. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа до 3 лет годов обучения.

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

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

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение дневника самоконтроля. Планирование тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

5.3. Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Антидопинг	14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
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 спортивного мастерства	Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
	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

	Антидопинг	14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
	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

Общая физическая подготовка.

Воспитание и выработка основных физических качеств средствами ходьбы, бега, плавания, передвижений на лыжах, езды на велосипеде, игр и игровых упражнений, гимнастических и акробатических упражнений, трудовой деятельности и т.д.

Предпочтительнее разнообразное построение тренировочной нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, в тренажёрном зале, в бассейне, на стадионе, на различной местности и т.д.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений СФП - 1:

- для развития общей выносливости;
- для создания и поддержания фундамента специальной выносливости;
- для усиления специального фундамента;
- для развития силы;
- для развития способности выполнять движения быстро;
- для развития равновесия, ловкости, координации движений.

Выполнение упражнений СФП-2:

- упражнения избранного вида спорта, выполняемые в различных режимах нагрузки, с применением методов тренировки.

Техническая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательных и выше соревновательных скоростях.

Задачами являются: отработка системного восприятия карты и местности; отработка умений действовать в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; обеспечение согласованности

двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала; стремление к развитию состояния «идеального ориентирования».

На данном этапе технико-тактическое мастерство совершенствуется, как правило, в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки (сопряжённый метод). При этом моделируются ситуации, усложняющие выполнение привычного режима технико-тактической работы, например: выполнение задач ориентирования при недостатке информации (дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Совершенствуются специализированные восприятия («чувство снега», «чувство развиваемых усилий»). Для лучшего понимания карты выполняются картографические работы на местности: глазомерная съёмка местности, корректировка спортивных карт, маршрутная глазомерная съёмка, индивидуальный метод рисовки карт.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, обморок, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание, глаз, желудка. Оказание помощи при переломах конечностей (закрытый, открытый). Изготовление носилок, и транспортировка пострадавшего.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень дополнительного спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

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

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

Прохождение медицинского осмотра во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. Дополнительное обследование после заболеваний, полученных травм, по направлению мед. работника или совету тренера. Ведение дневника самоконтроля. Планирование тренировочного процесса с учётом рекомендаций спортивного врача.

5.4. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю

следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные

упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

5.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;
- не выпускать в лесную местность спортсменов без компаса, без часов, спичек, ёмкости с питьевой водой, не владеющих «аварийным азимутом», способов подачи сигналов бедствия и обустройством аварийного бивака.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему;
- в случае потери ориентировки и незнания места нахождения и вариантов выхода при потере ориентировки оставаться на месте и дожидаться помощи от службы поиска.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Инструкции по обеспечению безопасности при проведении занятий и соревнований по спортивному ориентированию, занятий на лыжах.

Инструкция № 1.

Обеспечение безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица не моложе 8 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении естественных препятствий;
 - травмы, полученные при неправильном подборе экипировки;
 - потеря ориентировки (местоположения) на местности;
 - выход за границы полигона.
 - укусы насекомых и змей.

1.3. Группа занимающихся должна передвигаться к месту проведения занятия (и обратно) вместе с тренером по тротуару или по левой обочине дороги не более чем в два ряда. При передвижении по дороге впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане - зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного. Выход из строя и самостоятельное передвижение вне строя запрещаются.

1.4. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен ознакомиться с информацией:

- о границах полигона;
- о действиях в случае потери ориентировки;
- об опасных местах в районе проведения соревнований, предупреждающих знаках, способах ограждения и путях обхода.
 - о мерах безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований;
 - о неблагоприятной экологической обстановке, наличии опасных насекомых и т.п.
 - о действиях предотвращающих получение травм, укусов и т.д.

2.2. Должен надеть спортивную форму и спортивную обувь;

2.3. Должен получить необходимый спортивный инвентарь;

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера;

3.2. Должны знать границы и заметные ориентиры местности, где проводится занятие;

3.3. Уметь применять технический приём защиты лица от получения травм (руки скрестно перед собой) при преодолении местности заросшей подлеском и кустарником;

3.4. Соблюдать дистанцию, особенно при спусках и при преодолении участков местности с подлеском и кустарником (кусты и ветки деревьев могут причинить травму лица и глаз сзади бегущему участнику);

3.5. Внимательно смотреть под ноги, особенно при преодолении участков с густым подлеском и высокой травой, где есть опасность получения различных травм, а также укуса змеи.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При утомлении или ухудшении самочувствия, занимающийся отправляется на базу с разрешения тренера и только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

4.3. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, занимающиеся совместно с тренером выходят из опасной зоны.

4.4. При получении травмы другим занимающимся, очевидец должен сообщить об этом тренеру и по мере возможности до прихода взрослых, оказать первую помощь пострадавшему.

4.5. На занятиях обязательно надо иметь медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи.

4.6. При потере ориентировки, необходимо остановиться, успокоиться, вспомнить чему учили на занятиях, а затем попытаться сориентироваться на местности, для этого нужно:

- определить заметный на местности ориентир, отыскать его на карте и от него двигаться к месту сбора;
- если ориентир не определён, используя компас двигаться к ближайшей границе полигона, и

- затем к месту сбора;
- при незнании границ, двигаться по аварийному азимуту до выхода из леса (парка) и затем к месту сбора;
 - при неумении пользоваться компасом, выйти на линейный ориентир (дорога, асфальтовое шоссе, просека, берег реки и т.д.) и по нему двигаться в одном направлении до приметного ориентира (край леса, населённый пункт и т.п.), а от него двигаться к месту сбора.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Самостоятельно покидать место занятия запрещено, по окончании основной части занятия нужно обязательно отметить у тренера;
- 5.2. Выходят с места проведения тренировочного занятия все вместе и организовано двигаются на базу.
- 5.3. Нужно убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.4. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.
- 5.5. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Инструкция № 2

Обеспечение безопасности при проведении соревнований по спортивному ориентированию.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К соревнованиям по спортивному ориентированию на местности допускаются лица, прошедшие предварительную подготовку, инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинский допуск к участию в соревнованиях. Возраст участников соревнований согласно Положению о соревнованиях.

1.2. Участники соревнований по спортивному ориентированию на местности в обязательном порядке должны быть привиты от клещевого энцефалита.

1.3. Участники соревнований по спортивному ориентированию на местности обязаны знать и соблюдать правила проведения соревнований, иметь техническую информацию по району проведения соревнований.

1.4. При проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности возможно воздействие на участников соревнований следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или мокрой траве;
- травмы при падении при передвижении на лыжах;
- травмы при передвижении через так называемую «зеленку» (труднопроходимые лесные или заросли кустарника);
- неблагоприятные погодные условия;
- укусы опасных насекомых или ядовитых змей.

1.5. Соревнования по спортивному ориентированию на местности следует проводить в спортивной одежде, соответствующей сезону. Обувь для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию не должна иметь скользкую подошву.

1.6. При проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности должен присутствовать медицинский работник, имеющий аптечку с необходимым набором медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. О каждом несчастном случае с участниками соревнований по спортивному ориентированию немедленно сообщить главному судье и представителю проводящей организации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний.

2. Требования безопасности перед началом соревнований (для организаторов)

2.1. Оповестить участников технической информацией о наличии опасных мест в районе соревнований, путях их обхода, способах ограждения.

2.2. Спланировать дистанцию таким образом, чтобы исключить пересечение участниками автодорог и железнодорожных путей.

2.3. Предупредить участников о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности

водоемов для купания и питья, наличии опасных насекомых и т.п.

2.4. В зимнее время расчистить лыжные трассы, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, предотвратить возможность выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом.

2.5. Обозначить на карте и оградить на местности, запрещенные для бега участки.

2.6. Оповестить участников о границах района и о действиях в случае потери ориентировки. Промаркировать границы района соревнований, если он не имеет четких заметных ориентиров.

2.7. Для организации поиска потерявшихся участников предусмотреть наличие специальной поисково-спасательной службы.

3. Требования безопасности во время соревнований (для участников)

3.1. Необходимо иметь базовые знания по спортивному ориентированию.

3.2. Надеть спортивную одежду и обувь. Провести разминку.

3.3. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи.

3.4. Не нарушать правил проведения соревнований, не пренебрегать технической информацией, следовать предупреждающим знакам.

3.5. Избегать столкновений с другими участниками, особенно при передвижении на лыжах.

3.6. Выполнять указания контролеров КП и судей служб дистанции.

3.7. При падении во избежание получения травм необходимо сгруппироваться.

3.8. Не мешать другим участникам соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии или получении травмы и невозможности самостоятельно передвигаться, прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье лично или через других участников с указанием местонахождения.

4.2. При получении травмы другим участником соревнований немедленно сообщить об этом главному судье, представителю проводящей организации, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости доставить в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При опоздании участников на финиш более определенного судьями времени, организаторам немедленно начать поисково-спасательные работы.

4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников соревнования прекратить или отменить старт. При необходимости эвакуировать участников в безопасное место.

5. Требования безопасности после окончания соревнований.

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Летом напомнить участникам о проведении осмотра на наличие клещей, зимой – на обморожения. Провести гигиенические мероприятия, надеть другую одежду и обувь.

5.3. В холодную погоду выпить горячего чая с лимоном или принять витамин «С» с целью профилактики простудных заболеваний.

Инструкция № 3

Обеспечение безопасности при проведении занятий на лыжах.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям на лыжах (лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, лыжный туризм) допускаются лица не моложе 8 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий на лыжах, соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.4. На занятиях на лыжах возможно воздействие следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре

воздуха ниже – 20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска по склону;
- травмы при движении по узким лесным дорогам, на снегу, покрытом коркой, на обледенелом снегу, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растет кустарник.

1.5. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования к одежде и обуви.

2.1. Лыжные ботинки должны быть удобными, мягкими и сухими. Тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава (кожаные ботинки необходимо систематически смазывать защитным кремом - это предотвратит их от влаги и смягчит кожу).

2.2. Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений.

2.3. Для того чтобы не застудить поясницу, используется лыжный комбинезон (или свитер, перекрывающий брюки даже при сильном наклоне вперёд).

2.4. При занятиях в мороз следует обязательно надевать бельё из натуральных тканей (или специальное термобельё).

2.5. При температуре воздуха ниже 10°С или сильном ветре необходимо дополнительно надеть плавки (термобельё), при их отсутствии можно заложить в брюки сложенную треугольником бумагу, девушкам необходимо надеть бюстгалтеры или закрыть область груди бумагой.

2.6. Обязательны варежки (или специальные лыжные перчатки).

2.7. Носки подбирают с учётом термозащитных свойств современных ботинок. При использовании рантовых кожаных ботинок на ноги надевают два носка (хлопчатобумажный и шерстяной), носки должны быть сухими, при сильном морозе можно обернуть пальцы ног газетной бумагой.

2.8. Запрещается заниматься без головного убора. Необходимо надеть спортивную шапочку (при сильном морозе две), прикрывающую уши. (Если такой шапочки нет, необходимо использовать специальные наушники)

3. Требования безопасности перед началом занятий.

3.1. Выходу на лыжню предшествует осмотр лыж, креплений и палок, устранение дефектов, смазка скользящих поверхностей лыж специальными мазями в соответствии с погодными условиями, проверяют состояние ботинок и шнурков.

3.2. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче), должны находиться в исправном состоянии (без трещин, сколов, поломок носков и пяток лыж, деформации плоскости).

3.3. Крепления (установленные по центру лыжи и прочно закреплены на ней) должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыжам ботинки.

3.4. Лыжные палки должны быть правильно подобранными по росту и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее). Палки должны иметь наконечник, кольцо (лапки) и регулируемой длины ремень для кисти руки.

3.5. Выйдя на улицу, не надо спешить вставать на лыжи, необходимо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

4. Требования безопасности во время занятий.

4.1. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах (при наличии лыжни, ведущей к месту занятий) или с лыжами, которые переносятся на плече или способом «под руку».

4.2. Группа занимающихся передвигается с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане

- зажженные фонари: впереди - белого цвета, позади - красного.

4.3. При передвижении на лыжах колонну возглавляет тренер, а замыкает колонну назначенный тренером дежурный (один из опытных занимающихся) или наоборот дежурный впереди, тренер замыкающий. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание вне задания запрещаются.

4.4. По лыжной трассе лыжники передвигаются в колонну по одному. Если на маршруте проложено несколько параллельных лыжней, выбирают крайнюю справа. Для обгона, идущий быстрее лыжник, подаёт сигнал: «Лыжню!», тот, к кому обращён этот призыв, должен уступить дорогу, смещаясь в сторону. Когда имеется несколько накатанных лыжных дорожек, при обгоне можно перейти на свободную лыжню слева. Нельзя наступать на задники лыж идущего впереди спортсмена, подставлять под его лыжи палки, толкаться. Интервал при движении по лыжне 3-4 м.

4.5. Спуск со склона должен проводиться строго поочередно для каждого занимающегося, между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы дистанции, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга, как правило, не менее 30 м. При спусках нельзя выставлять лыжные палки наконечниками (лапками) вперёд.

4.6. Крутой подъём или спуск лучше преодолевать «лесенкой»: поставить лыжи поперёк линии движения и поочередно переступать боком, подстраховывая себя палками.

4.7. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню.

4.8. После спуска нельзя останавливаться у подножия склона во избежание столкновений с другими лыжниками.

4.9. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».

4.10. Если возникла необходимость в экстренной остановке, нужно тормозить падением (приседая, падать назад в сторону, обязательно держа при этом палки сзади).

4.11. При падении на спуске надо быстро освободить трассу.

4.12. Не следует прыгать с «рамплина»: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. Если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить тренера (лично или через товарища).

5.2. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

5.3. Во время занятия, занимающиеся должны следить друг за другом и при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру.

5.4. При утомлении или ухудшении самочувствия занимающийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

5.5. При получении травмы другим занимающимся, очевидец должен сообщить об этом тренеру и по мере возможности, до прихода взрослых, оказать первую помощь пострадавшему.

5.6. На занятиях на лыжах обязательно надо иметь медицинскую аптечку для оказания первой медицинской помощи.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

6.1. Перед входом в помещение необходимо очистить лыжи от снега.

6.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

6.3. Отметиться у тренера о приходе с занятия.

6.4. Переодеться в сухую одежду.

6.5. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду.

6.6. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка вида спорта «спортивное ориентирование» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «спортивное ориентирование и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

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».

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. 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 соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 20

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица а	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начально	Учебно-тренировочн	Этап совершенс	Этап высшего

		измерения		й подготовки		ый этап (этап спортивной специализации)		твования спортивно го мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём 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 своём 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

(приложение № 10 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
Наименование			Этапы спортивной подготовки

№ п/п		Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «лыжная гонка»											
10.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	–	–	1	2	2	2	2	2
12.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1

13.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
14.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	2

(приложение № 11 к ФССП «спортивное ориентирование», приказ Минспорт России от 21.11.2022г № 1039)

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. 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).

6.2.2. 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).

6.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

7.3.1. Список литературных источников:

1. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. Москва. Фис.1981 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.:Физкультура и спорт, 1983.
3. Беляева Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей. Москва. Физкультура и спорт. 1984 г.
4. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Фис. 1989 г.
5. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. Москва, “О - вестник”- 1990 г.
6. Спортивное ориентирование для детей и молодёжи. Перевод Лосева А.С. Москва 1990 г.
7. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
8. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. Москва. 1996 г.
9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков:
Учебное пособие - Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С., Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебное - практическое пособие. М. Фис. 1999 г.
14. Воронов Ю.С. “Основы подготовки резерва в ориентировании“. Учебное пособие. Москва. 2001 г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. Москва, «Издательство Астрель» 2002 г.
16. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
17. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
18. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.
19. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
20. Воронов Ю.С., Николин М.В., Короткина Н.Н. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию: Учебное пособие. - Смоленск, 2010.
21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под

ред. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

23. Энергообеспечение и питание в спорте: Учебно-методическое пособие: под ред. В.А. Заборовой. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.

24. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении мероприятий туристской направленности и по спортивному ориентированию. - Ульяновск: МОУ «СШ «Фаворит», 2022г.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «21.11.2022г. № 1039».
6. Правила вида спорта «спортивное ориентирование», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
7. www.knnvs.ru Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России.
8. www.o-kubok.ru Воронов Ю.С. Контроль специальной психической работоспособности в спортивном ориентировании //Интернет ресурс:
9. www.rufso.ru/Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России - Режим доступа свободный.
10. www.moscompass.ru/ Официальный сайт.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

_____ Э.Ю. Виноградов
_____ 20__ г.

Рабочая программа

дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»
(группа дисциплин – кросс, лыжная гонка)

Тренер-преподаватель _____

Период: - _____

Год обучения – _____

Возраст обучающихся - _____

Сроки обучения - с сентября 2023 по сентябрь 2024 года

Ульяновск 2023г

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта «спортивное ориентирование» по группе дисциплин – (кросс, лыжная гонка) утвержденной директором МБУ «Спортивная школа «Фаворит» от _____.

В рабочей программе устанавливаются на основании дополнительной образовательной программы необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Цели и задачи на учебно-тренировочный год: _____

Предполагаемые результаты: _____

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий _____;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) _____;
- расписание занятий на неделю;
- планирование мероприятий на летний период _____.

План участия в спортивных мероприятиях на _____ год.*

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		

	Всего:		
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:		
Основные	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:		
Итого:			

*Заполняется на основании таблицы № 5 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Вид спорта, дисциплина: «спортивное ориентирование».

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов.

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год
		Подготовительный								Соревновательный	Переходный-восстановительный			
		Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12	13	13	148
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	32
3.	Участие в спортивных													-

	соревнованиях (час.)													
4.	Инструкторская и судейская практика (час.)		1		1		1		1					4
5.	Техническая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	5	6	6	7	6	6	6	7	7	7	7	76
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2						2						4
Итого:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Вид спорта, дисциплина: «спортивное ориентирование».

Этап и год обучения: учебно-тренировочный этап, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 10 часов в неделю.

Количество часов в год: 520 часов.

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год				
		Восстановительный	Подготовительный					Первый соревновательный	Восстановительный	Второй подготовительный			Второй соревновательный					
			Месяцы															
			10	11	12	1	2			3	4	5			6	7	8	9
1.	Общая физическая подготовка (час.)																	
2.	Специальная физическая подготовка (час.)																	
3.	Участие в спортивных																	

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

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1.				

*Заполняется на основании таблицы № 10 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Расписание занятий на _____ год

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Количество часов в неделю _____

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Место проведения занятия							
Время начала и конец занятия							

План мероприятий на летний период

(образец)

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
<i>Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).</i>	<i>Г. Анапа (база Огонёк)</i>	<i>с 01.06.23г. по 18.06.23г.</i>	<i>20 чел</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия по расписанию</i>	<i>Г. Ульяновск ФОК «Фаворит»</i>	<i>С 19.06.23г. По 16.07.23г.</i>	<i>НП1-15 чел УТ2-12 чел.</i>
<i>Спортивный лагерь</i>	<i>СОЛ «Ласточка»</i>	<i>С18.07.23г. По 30.07.23г.</i>	<i>35ч.</i>
<i>Участие в соревнованиях. Первенство г. Ульяновска</i>	<i>Г. Ульяновск, СК «Заря»</i>	<i>28-29.08.23г.</i>	<i>17 чел</i>
<i>Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).</i>			

к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

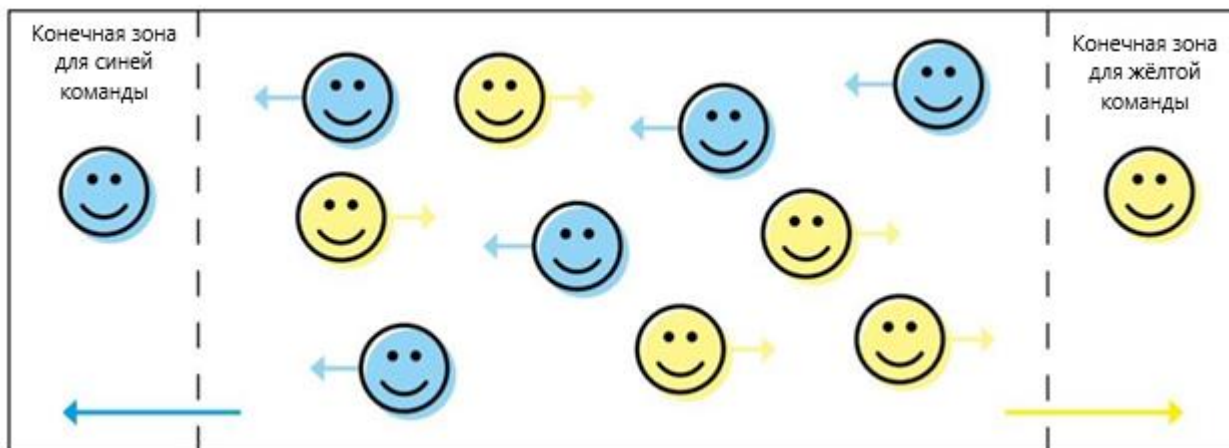
мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;

- риск производственной халатности.
- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

3. Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения соспорtsменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

4. Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).