

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «СШОР № 3»

г. Саратова



Сурков А.В.

« » _____ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спортивное ориентирование»
(в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивное ориентирование»)
*срок реализации программы 4 года***

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»
г. САРАТОВА**

**2023 г.
г. Саратов**

Содержание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Учебно-тренировочные мероприятия	7
	Спортивные соревнования	8
	Объем соревновательной деятельности	8
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Календарный план воспитательной работы	12
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
	Инструкторская и судейская практика	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	25
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	31
	Учебно-тематический план	40
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	49
	Примерный перечень информационного обеспечения	58

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1039.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №3» города Саратова является нормативным и управленческим документом и разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года № 1039 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 №71666).

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

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

Планируемые результаты освоения 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

«Спортивное ориентирование» – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении, по выбору и даже на маркированной трассе. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	8	12	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	6	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	7

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) до трех лет.

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, установленным в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Группы формируются и комплектуются спортсменами в соответствии с требованиями, перечисленными в таблице № 1.

- Этап начальной подготовки (НП). Зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного спорта – биатлон, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы этапа комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы этапа комплектуются из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке;
- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группа комплектуется из числа тренирующихся, прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборных команд страны.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки**

Таблица №2

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

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-

преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ 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	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
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	

Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШОР №3» г. Саратова, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом этапа подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором МАУ ДО «СШОР №3» г. Саратова, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

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

Соотношение видов спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице №5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-20	12-20	6-15	6-15	2-6	1-5
		1.	Физическая подготовка:	136-178	174-230	298-416	502-558
Общая физическая подготовка	112-146		144-192	204-284	268-296	248-300	276-366
Специальная физическая подготовка	24-32		28-38	94-132	234-262	374-450	438-582
2.	Техническая подготовка	38-50	46-62	62-88	84-94	94-112	126-166
3.	Тактическая подготовка	10-12	14-18	22-28	32-38	52-62	62-84
4.	Психологическая подготовка	8-12	12-16	20-26	32-38	42-50	60-82
5.	Теоретическая подготовка	30-40	44-58	62-88	76-84	84-100	88-116

6.	Аттестация	2-3	3-4	4-6	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	2-4	6-8	22-30	42-48	62-74	100-134
8.	Инструкторская практика	2-4	3-4	10-14	16-18	22-26	24-32
9.	Судейская практика	–	3-4	4-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	4-6	6-8	12-16	24-28	32-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	4-8	8-10	10-12	12-18
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

Цель: развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья учащихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;
4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;
3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - 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:	В течение года

		<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; 	
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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - 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	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

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

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по спортивному ориентированию

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МАУДО «СШОР № 3» г. Саратова.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

Инструкторская и судейская практика

Подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи. Спортсмен должен знать правила соревнования по спортивному ориентированию, права и обязанности участников соревнований, обязанности судей, правила оформления места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовку трассы. Участвовать в судействе соревнований в качестве помощника судьи на старте, и финише, контролера, помощника секретаря. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях в спортшколе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Занимающиеся учебно-тренировочных групп до 3-х лет должны:

- овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;

- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах – в роли контролера на дистанции. Занимающиеся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения должны:

- уметь составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия по отдельным видам подготовки УТГ до 3-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по заданию тренера-преподавателя;

Практика судейства соревнований: в роли помощника судьи на старте; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный судья по спорту». На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Таблица №8

Содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к различным праздникам.	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными ориентировщиками по истории развития спортивного ориентирования	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание помощи в процессе учебно-тренировочного занятия своей группы.	+	+	+
6. Шефство над 1-2 новичками. Обучение простейшим навыкам.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обязательным условием для зачисления в спортивную школу является прохождение медицинского осмотра педиатра или терапевта (по возрасту) и установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «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" спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований. Спортсменам на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев. Спортсменам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не реже одного раза в шесть месяцев. На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки программы, которые включают повышенные спортивные нагрузки (в том числе по допуску до участия в соревнованиях), и при установлении III или IV группы здоровья (независимо от величины нагрузки) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине. Допуск до тренировок на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается

датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска спортсмен обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование. Программа комплексного медицинского обследования включает в себя: антропометрию; электрокардиографию; эхо кардиографические исследования; оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

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

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. Система контроля

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

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).

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. 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.

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;

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

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;

- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- спортивно-технические показатели;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК;
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Выполнение контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной спортивной деятельности:

- уровень общей физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении;
- уровень специальных умений и навыков лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки;

- выполнение контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение спортивных разрядов на соревнованиях, включенных в календарь соревнований;
- участие в соревнованиях на каждом этапе спортивной подготовки;
- определенное количество соревнований для каждого этапа спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица №9

N 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

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 №10

№ 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 3 x 10 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. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40
4.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица №11

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	-
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			-	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

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

Таблица №12

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более
			43.30 -
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более
			- 23.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"			
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			- 17.30
4.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			22.00 -
5. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Организация тренировочного процесса. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года. Соревнования в детской спортивной школе должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса

ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников

(аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивные карты. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

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

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

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом, гимнастикой. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: - приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; - обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу» - выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2. Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30,60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. Техническая подготовка. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута.

Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.4. Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в 2 -3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

ПРОГРАММА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

1. Теоретическая подготовка

1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Ярославской области, России и за рубежом. Этапы развития ориентирования в России и в нашем регионе. Ориентирование как образ жизни. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции нашего коллектива. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования, выступления российских и дальневосточных спортсменов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма. Одежда и снаряжение ориентировщика. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Соблюдение дисциплины и правил поведения на тренировках и соревнованиях, местах проживания во время соревнований и УТС. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, чип. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Составление необходимого рациона питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность, объективные: ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др. Дневник самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, рисовка, легенды. Спортивная карта. Спортивная карта, условные знаки, соотношение с легендами ИЗОМ, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.), овладение основами картографической программы ОСАД.

1.5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовая разминка и психологический настрой перед стартами (тренировочными и соревновательными). Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.

1.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Приемы и способы ориентирования. Техничко – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Судейство в учебно-соревновательной деятельности. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Овладение программой Winorient.

1.8. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, газовой и электроплитке. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Туристические слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка. Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков – это групповые учебно-тренировочные занятия, имеющие продолжительность, соответствующую этапу подготовки и задачам тренировки. К числу основных закономерностей тренировочного процесса относится цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот с частичной повторяемостью занятий, этапов и периодов. различают малые циклы (микроциклы), средние циклы (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы). Микроциклы (МЦ) обычно имеют протяженность 7 дней. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо иметь 6-7 тренировочных дней в неделю.

Эффективность воздействия тренировочных упражнений определяется дозировкой нагрузки (объем, интенсивность, психическая напряженность, сложность) и ее распределением в МЦ. Микроциклы по своей преимущественной направленности подразделяются на тренировочные, соревновательные и восстанавливающие.

Тренировочные микроциклы включают:

- втягивающий МЦ (происходит постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки);
- развивающий МЦ (с большим объемом и максимальной интенсивностью);
- стабилизирующий МЦ (снижение объема при довольно большой интенсивности).

Соревновательные микроциклы состоят:

- из подготовительного МЦ (в котором моделируется время и условия соревнований);
- из подводящего МЦ (предшествует соревнованиям и подготавливает организм спортсмена к специфическим нагрузкам);
- из собственно соревновательного МЦ (участие в соревнованиях).

При восстановительном микроцикле происходит снижение нагрузки и обеспечивается полное восстановление. Важнейшая задача тренера-рационально распределить нагрузки именно в недельном микроцикле. В первую очередь необходимо учитывать нежелательную адаптацию организма к тренировочным нагрузкам, возникающим при монотонных (стабильных) занятиях. Поэтому в микроцикле объем нагрузки следует распределять вариативно, т.е. неравномерно, планируя ударные и резко сниженные нагрузки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки, на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях. С этой целью применяется широкий круг средств и

методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок, отметка и уход с КП. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа, анализ путей движения. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование с тормозящими ориентирами на длинных перегонах, точное ориентирование на коротких отрезках. Чтение горизонталей и крупных форм рельефа. 19 Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Повтор и закрепление техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках, передвижению «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом, поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементам конькового хода. Элементы слаломной подготовки, торможение «плугом», упором, поворотом, падением. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Топографическая съемка местности, вычерчивание простых спортивных карт. Участие в подготовке и проведении соревнований в качестве судей.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования. Участие в течение года в 2 - 3 соревнованиях по ОФП и кроссу в 15-20 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

3. Углубленное медицинское обследование. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

ПРОГРАММА ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2 Анализ соревнований по ориентированию. Метод анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя, путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. индивидуальная оценка технико-

тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психологические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности, диагностика психических качеств спортсменов ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно - сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально

спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле. В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования

должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико - тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Учебно-тематический план

Таблица №13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

				подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

	функциональное и структурное ядро спорта			Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

	функциональное и структурное ядро спорта			Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШОР №3» г. Саратова ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «спортивное ориентирование» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» определяется МАУДО «СШОР №3» г. Саратова самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивное ориентирование» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу МАУДО «СШОР №3» г. Саратова:

- 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 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в МАУДО «СШОР №3» г. Саратова на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 15);

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.

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

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО «СШОР №3» г. Саратова должен вестись 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 при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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.

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

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2.	Бензопила	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Конус высотой 15 см	штук	20
6.	Конус высотой 30 см	штук	20
7.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12.	Секундомер электронный	штук	10
13.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
14.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15.	Стартовые колодки	штук	4
16.	Табло электронное	штук	1
17.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"			
19.	Бензопила	штук	1
20.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1

23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
27.	Планшет для ориентирования	штук	10
28.	Пробка синтетическая	штук	40
29.	Секундомер электронный	штук	10
30.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
31.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
32.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
33.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
34.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
35.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36.	Табло электронное	штук	1
37.	Термометр наружный	штук	5
38.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39.	Утюг для смазки лыж	штук	1
40.	Щетки для обработки лыж	штук	10
41.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43.	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
44.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
45.	Бензопила	штук	1
46.	Велостанок универсальный	штук	2
47.	Мяч баскетбольный	штук	2
48.	Мяч волейбольный	штук	2
49.	Мяч футбольный	штук	2
50.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3

51.	Насос для подкачки покрышек	штук	3
52.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
53.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
54.	Секундомер электронный	штук	10
55.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
56.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
57.	Табло электронное	штук	1
58.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Костюм для участия в соревнованиях	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	пар	на	1	1	1	1	2	1	2	1

	легкоатлетически		обучающегося								
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 легкоатлетически	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем 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 легкоатлетически	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на	1	1	2	1	4	1	6	1

			обучающегося								
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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"											
21.	Велокомбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
22.	Велотуфли	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
23.	Велошлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	2
24.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
25.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
26.	Кроссовки	пар	на	1	1	1	1	2	1	2	1

	легкоатлетически		обучающегося								
27.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
28.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
29.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
30.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Чехол для велосипеда и колес	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1

5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"											
10.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
11.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

12.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
13.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
15.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
13. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
17. Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
19. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
20. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.