

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
«СШОР «Северная Олимпия»

А. В. Колегов

«04» апреля 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

г. Сыктывкар

## Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем программы	4
2.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»	5
2.4. Режимы тренировочной работы	5
2.5. Календарный план воспитательной работы	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
III. Система контроля	14
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»	20
4.1 Этап начальной подготовки	20
4.2. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов подготовки	24
4.3. Учебно-тренировочные группы (УТГ) 3-5 годов обучения	29
4.4. Группы совершенствования спортивного мастерства	36
4.5. Группы высшего спортивного мастерства	40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	44
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
VII. Кадровые условия реализации Программы	47
VIII. Перечень информационно-методического обеспечения	48
Приложение 1	
Приложение 2	

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивному ориентированию в МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия» (далее – Учреждение).

1.2 Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1039 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1.3. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Сущность соревнований состоит в выявлении обучающихся, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

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

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

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

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Все спортивные карты должны оформляться в условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания.

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

*Таблица 1*

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

**2.2. Объем программы**

*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

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

Таблица 3

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

### 2.4. Режимы тренировочной работы

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (таблица 4), 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.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 5);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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.

Таблица 4

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24		6-12		2-4		1-2
		1.	Общая физическая подготовка	105-142	157-200	228-315	217-268	235-300
2.	Специальная физическая подготовка	29-44	27-45	94-140	224-306	357-400	469-504	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-6	10-29	31-60	66-124	75-124	
4.	Техническая подготовка	35-52	45-68	72-99	81-99	77-99	105-168	
5.	Тактическая подготовка	16-18	20-35	47-55	84-95	90-121	127-250	
6.	Теоретическая подготовка	29-32	30-32	30-32	32	20	16	
7.	Психологическая подготовка	16-20	20	20-22	20	32-58	65-94	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	5-14	10-18	9-24	17-25	
10.	Судейская практика							
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4-6	10	20-40	35-54	
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	6-12	15-24	26-58	42-65	

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
---------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ 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 совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Промоутровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> – 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного обучающегося – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	В течение года

		воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Республике Коми)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	...
	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на

третьих лиц;

б) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 7

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый,	

		второй, третий год	существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
10.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена-ориентировщика (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно учебно-тренировочного плана, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований (Таблица 8).

Таблица 8

Наименование этапов подготовки	Содержание
1) Тренировочные группы	Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.
2) Группы ССМ и ВСМ	Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение у тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований.

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

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса.

Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для ориентировщиков можно рекомендовать следующую тестовую батарею.

## **1. Контроль за состоянием здоровья**

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев на этапах начальной подготовки. Далее медосмотр проводится по окончании медицинского допуска к занятиям.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно со специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

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

Проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги (в подготовительном периоде раз в месяц), тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т. п.

## **3. Контроль за техникой ориентирования**

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

## **4. Контроль за уровнем психической работоспособности**

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

## **5. Анализ соревнований**

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призов. Систематизация ошибок. Внесение коррективов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

### **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:

***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).

***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.

***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.

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

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

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
2.1.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	–
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			–	20.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. 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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			46.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	25.40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.30	17.00
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица 12

№ 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	количество раз	не менее	

	на полу		40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	19.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20 км	мин, с	не более	
			43.30	–
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			–	23.30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
4.2.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»

##### 4.1 Этап начальной подготовки

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

##### Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

Таблица 13

Тема занятий	Год подготовки	
	1	2-3
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3-4	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	6-7	6-7
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	5-6	8
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3	2-3
1.8. Основы туристской подготовки	4	4
Итого	29-32	30-32
2. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	105-142	157-200
2.2. Специальная физическая подготовка	29-44	27-45
2.3. Техническая подготовка	35-52	45-68
2.4. Тактическая подготовка	16-18	20-35
2.5. Психологическая подготовка	16-20	20
2.6. Контрольные упражнения и соревнования	2	8-10
3. Углубленное медицинское обследование	2	3
3.1 Восстановительные мероприятия	-	2
Всего часов	234-312	312-416

## 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 техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на 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. Спортивная карта.**

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, 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 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 служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

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

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

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из 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 на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

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

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

### **2.3. Техническая подготовка**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний 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 высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Примеры упражнений:

1. Упражнения в помещении и упражнения на местности в группе под руководством тренера.

А) Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона (с нанесением на карту расставленных объектов – спортивных снарядов, матов, скамеек, с созданием лабиринтов из скамеек, ленточных ограждений и т.п.)

Б) Ориентирование по карте пришкольного участка или городского квартала.

В) Составление схемы пришкольного участка под руководством тренера.

2. Ориентирование вдоль дорог.

А) Дистанция вдоль дорог или просек с КП на каждой развилке. КП устанавливаются даже в тех местах, где участник не должен менять направление движения. Расстояние между КП – не более 300 м, чтобы участник не терял уверенности. На ошибочных вариантах (при выходе из пределов дистанции) через 200 м после КП следует установить знаки, сообщающие об ошибке, на пример: «Вернись назад!».

Б) Дистанция вдоль дорог, троп или просек. КП расположены на дорогах, но вне развилки. Возможны варианты движения между КП, не более двух. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры. Участник должен сам определить, на какой развилке куда повернуть. Расстояние между КП не более 600–800 метров.

В) Дистанция вдоль дорог, троп или просек. Варианты движения между КП (два-три). Некоторые из вариантов могут проходить вдоль краев крупных площадных объектов (например, болот или полей). Расстояние между КП в пределах 400–1000 м. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

### **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. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха, тревоги при прохождении дистанции, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Эффект от психологического сопровождения спортивной деятельности на данном этапе можно представить в виде комплекса частных эффектов:

- положительная самооценка и уверенность в своих силах;
- желание продолжить занятия спортивным ориентированием, основанное на интересе к этому виду спорта;
- положительное отношение к тренировкам и соревнованиям;
- доверительные отношения с тренером;
- дружеские отношения в спортивной группе.

### **2.6. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в течение года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе, для групп 2-3 года в 2 соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

### **3. Углубленное медицинское обследование**

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **3.1. Восстановительные мероприятия**

Питание ориентировщика. Соблюдение питьевого режима.

### **4.2. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов подготовки (Этап спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

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

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

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

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1-2 года подготовки (этап спортивной специализации)**

Таблица 14

Тема занятий	Год подготовки
	<b>1-2</b>
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2
1.4. Планирование спортивной тренировки	2
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	14
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3-5
1.7. Основы туристской подготовки	4
Итого	30-32
<b>2. Практическая подготовка</b>	
2.1. Общая физическая подготовка	228-315
2.2. Специальная физическая подготовка	94-140
2.3. Техничко-тактическая подготовка	119-154
2.4. Психологическая подготовка	20-22
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	14-33
2.6. Инструкторская и судейская практика	5-14
3. Углубленное медицинское обследование	4-6
3.1. Восстановительные мероприятия	6-12
Всего часов	520-728

**Программа для учебно-тренировочных групп 1-2 года подготовки (этап спортивной специализации)**

**1. Теоретическая подготовка**

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

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

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

***1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.***

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

***1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.***

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

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

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

#### ***1.4. Планирование спортивной тренировки.***

Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

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

#### ***1.5. Основы техники и тактики ориентирования.***

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

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

#### ***1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.***

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

#### ***1.7. Основы туристской подготовки.***

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

## **2. Практическая подготовка**

### ***2.1. Общая физическая подготовка.***

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития. Средствами ОФП служат кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание и др. Общая физическая подготовка является необходимой базой для спортивной специализации.

### ***2.2. Специальная физическая подготовка***

Упражнения для развития силовой выносливости. К ним относятся разнообразные прыжковые и другие, так называемые «специальные беговые упражнения» (СБУ), выполняемые с умеренной интенсивностью на относительно протяженных отрезках. Сюда же можно отнести бег в гору (или ходьбу в гору), а так же бег по болоту или песку. Бег в гору является наиболее эффективным средством для развития силовой выносливости.

Упражнения на развитие статической силы.

Укрепление мышц спины:

1. Лежа на коврик лицом вниз, вытяните руки вверх, а затем оторвите выпрямленные руки и ноги от опоры. Старайтесь не сгибать ни руки, ни ноги, при этом не тянитесь носками ног вперед, напротив, слегка подайте носки на себя и тянитесь пяткой вперед. Обязательно оторвите от опоры бедра, хотя бы в нижней их части. Удерживайте тело в таком положении в течение нескольких десятков секунд, затем отдохните и повторите упражнение. Цель – довести время удержания

выпрямленных рук и ног на весу до нескольких минут (хотя для начала и одной минуты будет вполне достаточно). Это же упражнение можно выполнять и лежа частью туловища на скамейке (табуретке, стуле).

2. Лежа бедрами на скамейке (лицом вниз), попросите партнера придерживать вас за голеностопные суставы. Вытяните руки вперед и совершайте медленные движения туловищем вверх и вниз, сначала прогибаясь, а потом опуская голову с туловищем вниз в исходное положение.

3. Примите положение вися лицом вперед на верхней рейке шведской стенки. Опираясь лопатками о стенку, отведите вперед туловище с выпрямленными ногами (туловище и ноги должны составлять прямую линию) и удерживайте тело в данном положении в течение нескольких секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз.

Укрепление мышц живота:

1. Лежа на спине, медленно поднимайте вытянутые вверх выпрямленные руки и ноги до тех пор, пока вам позволяет ваша природная гибкость, а затем медленно возвращайтесь в исходное положение.

2. Выполните упражнение 2 из предыдущего раздела с точностью до наоборот, то есть лежа на скамейке лицом вверх. Не старайтесь увеличивать темп выполнения упражнения, делайте его медленно, задерживаясь в тех положениях, в которых мышцы живота несут максимальную нагрузку.

3. В положении вися на перекладине или шведской стенке медленно поднесите выпрямленные ноги к перекладине (или просто поднимайте их как можно выше) и также медленно опускайте их.

Упражнения для развития координации движений, быстроты, ловкости.

Техника «гладкого» бега. Беговая осанка и работа рук. Длина шага и частота шагов. Постановка стопы и отталкивание. Перемещение тела в опорной фазе. Перемещение центра тяжести.

Техника бега по местности. Бег по неровному грунту. Бег по болоту и высокотравью. Преодоление подъемов. Преодоление спусков. Преодоление глубоких канав, траншей и промоин. Преодоление высоких препятствий.

Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения. Бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра. Барьерный шаг.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической 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. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

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

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

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

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

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового

хода. Обучение преодолению подъемов скольльзящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Примеры упражнений:

1. Передвижение в заданном направлении.

А) Выход по азимуту на поперечный линейный ориентир. Расстояние до КП – от 200 до 500 метров. Кроме знака КП на просеке имеется разметка через каждые 20 метров (знаки +20, +40 и т.д. справа от КП и -20, -40 и т.д. слева от КП). С помощью этих знаков определяется отклонение при выходе на КП. Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Б) Дистанция с короткими этапами для прохождения по азимуту. Длина этапов от 200 до 400 метров. Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

2. Ориентирование вдоль линейных объектов

А) Дистанция вдоль дорог, троп или просек. КП вне дорог, но в пределах видимости с дорог. Расстояние между КП в пределах 200–500 м. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

Б) Дистанция вдоль дорог, троп или просек. КП вне дорог, на расстоянии 100–200 метров от четких развилок или перекрестков. Расстояние между КП – до 1000 м. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

В) Дистанция вдоль дорог, троп или просек. КП вне дорог, на расстоянии 100–150 метров. Участник сам определяет места на дорогах, с которых следует выходить на КП. Расстояние между КП 300–600 м. Желательно, чтобы в районе имелись хорошо заметные ограничивающие ориентиры.

#### **2.4. Психологическая подготовка**

В тренировочных группах психологическая подготовка решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности на данном этапе является помощь обучающемуся в адаптации к новым условиям и преодолении кризиса перехода к целенаправленной спортивной подготовке. Эта цель может быть детализирована в виде следующих частных задач:

- помощь в адаптации к новым нагрузкам;
- помощь в формировании знаний, умений и навыков, а также арсенала технических приемов и действий;
- помощь в формировании индивидуального стиля деятельности;
- помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов;
- помощь в решении жизненных проблем.

В реализации задач психологической помощи обучающемуся, на данном этапе должна преобладать модель «Мобилизация».

Психологическая подготовка в спортивном ориентировании - это системный процесс, в котором все развиваемые психологические качества связаны между собой. Например, тренировка памяти, внимания должны сопровождаться тренировкой волевой сферы и обязательно на фоне эмоциональной нагрузки. Можно запоминать кусочки карты, сидя за столом, но лучше это делать во время беговой тренировки.

Тренировка ощущений сводится к формированию навыков, сложно координированных движений во время бега по лесу с преодолением всевозможных препятствий, которые встречаются на пути занимающегося. В процессе многолетних тренировок вырабатываются: чувство расстояния, чувство времени, чувство скорости, чувство направления. Можно говорить о чувстве грунта, чувстве леса, чувстве снега и лыж и проч. Это сложные ощущения, которые проявляются в процессе соревнований на подсознательном уровне.

Восприятия в спортивном ориентировании проявляются по отношению к карте, местности, длине дистанции, форме объектов и их взаимному расположению, масштабу карты и высоте

сечения. В отличие от ощущений восприятия всегда осознаны. В силу индивидуальных различий одна и та же карта, или местность воспринимается участниками по-разному. В соответствии с легкостью или трудностью восприятия у каждого обучающегося формируются индивидуальные предпочтения карт (авторов), типов местности. Широта восприятия связана с интеллектом, опытом, творческим отношением к деятельности. Тренировка восприятия заключается в регулярной работе с картами (запоминание, копирование, прорисовка по памяти, съемка на местности.)

Упражнений для тренировки кратковременной памяти. Это - складывание разрезанной на кусочки карты, «перевертыши», «переколка» КП с одной карты на другую. Среди упражнений на местности доминируют упражнения на ориентирование по памяти. Все эти упражнения могут быть полезными, если обучающийся понимает, анализирует и проговаривает про себя (вербализует) то, что он видит и запоминает.

Внимание - это ведущий психический процесс в спортивном ориентировании. Тренировка внимания должна быть направлена на осуществление самоконтроля своих мыслей и действий в течение всего времени от старта до финиша. Самоконтроль связан, с одной стороны, с сосредоточенностью внимания, а с другой - с определенной степенью личностной тревожности (беспокойства).

### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся 1-го года обучения в УТГ в течение тренировочного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 9-10 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 2-го года обучения в УТГ в течение тренировочного года должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 11-12 соревнованиях по ориентированию.

### **3. Углубленный медицинский осмотр**

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **3.1. Восстановительные мероприятия**

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня занимающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон.

После тренировочных занятий и соревнований для занимающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

## **4.3. Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

### **3-5 годов обучения**

#### **(этап углубленной тренировки)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает, и учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном

ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствует развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных ориентировщиков и рассчитаны на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

### Учебно-тематический план

Таблица 15

Тема занятий	Год обучения
	3-5
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	7
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающегося	6
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3
Итого	32
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	217-268
2.2. Специальная физическая подготовка	224-306
2.3. Техничко-тактическая подготовка	165-194
2.4. Психологическая подготовка	20
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	35-64
3. Углубленное медицинское обследование	10
4. Восстановительные мероприятия	15-24
5. Инструкторская и судейская практика	10-18
Всего, ч	728-936

### Программа для учебно-тренировочных групп 3-5 годов подготовки

#### 1. Теоретическая подготовка

##### *1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.*

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

##### *1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.*

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

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

Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

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

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

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

### ***1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.***

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

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

### ***1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма обучающихся.***

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

### ***1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.***

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

### ***1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.***

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

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

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

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

Средствами ОФП служат кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание и др.

Тренировки в аэробной зоне могут носить как специфический, так не специфический характер, например, длительные лыжные или велосипедные прогулки и походы, гребля, плавание. Интенсивность тренировок регулируется по ЧСС, которая должна соответствовать значениям ниже уровня аэробного порога (АП). Длительность тренировочных занятий зависит от цели, преследуемой в каждом конкретном случае, поскольку кроме главной задачи – улучшения эффективности механизмов аэробного обеспечения, тренировочные занятия в аэробной зоне решают еще и ряд таких задач, как совершенствование техники бега, развитие волевых качеств и т. д.

Приведем несколько примеров тренировок в аэробной зоне.

- Длительный равномерный бег по дорогам или по местности в течение 60–120, иногда до 180 мин. Выполняется с ЧСС, близкой к уровню АП. Применяется как основное тренировочное средство в период развития выносливости в аэробной зоне. При протяженности свыше 1,5 часов развивает также и волевые качества. При протяженности свыше 2 часов рекомендуется брать с собой запас воды или восстанавливающих напитков.

- Восстановительная пробежка – бег низкой и умеренной интенсивности продолжительностью 30–60 мин., применяется как восстановительное средство через 0,5–2 суток после интенсивных тренировок. Способствует устранению недоокисленных продуктов в мышцах.

- Кросс-поход по пересеченной местности – сочетание бега и ходьбы, продолжительностью от двух до четырех часов. Включение участков пересеченной местности (подъемов, спусков, болот, буреломов) обеспечивает развитие силовой выносливости мышц ног.

- Плавание в бассейне или летом в открытом водоеме в течение 30–45 минут является тренировочным средством, обеспечивающим эффективное восстановление работоспособности мышц ног, развитие дыхательной мускулатуры.

- Лыжные или велосипедные тренировки имеют некоторое преимущество перед беговыми с точки зрения развития чисто аэробной выносливости, так как могут выполняться в течение более длительного времени, чем беговые, без риска «забить» ноги или травмировать пояснично-крестцовый отдел позвоночника (что не редко случается с теми, кто чрезмерно увлекается «объемными» беговыми тренировками по асфальту, особенно в зимний период). Однако следует помнить, что лыжи и велосипед – не специфические тренировочные средства, поэтому их доля по сравнению с беговыми нагрузками не должна быть преобладающей.

- Спортивные игры – ввиду переменного характера и не специфичности нагрузки их воздействие на организм обучающегося до конца не выяснено. Известно лишь, что спортивные игры являются прекрасным восстановительным средством, способным поддерживать уровень работоспособности в переходном периоде, развивают ловкость, координационные способности, дают хорошую психологическую разрядку.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

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

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

Развитие максимальной силы. Максимальная сила развивается с помощью упражнений на преодоление больших усилий в однократном режиме или с небольшим количеством повторений. К таким упражнениям относятся упражнения со значительными по весу отягощениями, например, со штангой или на специальных силовых тренажерах. «Прорабатывать» следует, в первую очередь, мышцы-разгибатели тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Развитию максимальной силы следует уделять внимание на первом этапе подготовительного периода, да и то в небольших дозах. В дальнейшем эти упражнения должны носить поддерживающий характер, а в период участия в основных соревнованиях от них и во все следует отказаться.

Развитию динамической силы способствуют упражнения с относительно небольшим внешним сопротивлением (с небольшими по весу отягощениями или без них), выполняемые в режиме многократных повторений с акцентом на поддержания высокой скорости движений. К ним относятся быстрые приседания со штангой небольшого веса и выпрыгивания из положения приседа со специальными поясами или манжетами-утяжелителями на ногах. Такого же рода упражнения можно выполнять и с помощью специальных силовых тренажеров, регулируя внешнее сопротивление таким образом, что бы спортсмен сохранял способность к поддержанию высокой скорости движений. Прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью при относительно небольшом количестве прыжковых циклов за одно повторение, так же способствуют развитию динамической силы мышц ног.

Упражнения на развитие статической силы (описаны на стр. 25 Программы).

### ***2.3. Техничко-тактическая подготовка***

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

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

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

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

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

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

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

Примеры упражнений:

2. Передвижение в заданном направлении.

А) Дистанция с короткими этапами для прохождения по азимуту. На карте оставлены только ориентиры в точке КП и основные опорные линейные ориентиры. Сохранены полностью фрагменты карты в тех местах, где участник при совершении ошибки может выйти за пределы карты. Длина этапов от 200 до 400 метров. Лес с хорошей проходимостью и видимостью.

Б) На местности оборуется дистанция с «ложными» КП (обозначены крестиками). Участник получает карту со снятой информацией (кроме основных дорог). Легенды и номера (индексы) КП не даются, поэтому единственной возможностью определить, какой из КП правильный, остается точное выдерживание направления и определение расстояния. Расстояние, на котором могут располагаться «ложные» КП по отношению к правильному, зависит от квалификации спортсменов и задачи тренировки. Наиболее опытным занимающимся можно предложить не считать шаги, а попытаться оценить расстояние до КП по отношению к пересекаемым ими дорогам.

## 2. Ориентирование на сложной местности

А) Точное ориентирование на сложной местности. Сложная местность, заметные перепады высот, небольшая видимость в лесу, участки средней и трудной проходимости. КП на мелких формах рельефа и точечных ориентирах, выход на которые требует применения приемов точного ориентирования.

Б) Скоростное ориентирование на сложной местности. Длинные этапы, которые заставляют участника быстро преодолевать участки сложной для ориентирования местности. Упражнение выполняется на высокой скорости.

В) Смена ритма. Чередование длинных и коротких этапов. Первый КП в серии достаточно простой, по следующие требуют применения приемов точного ориентирования и резкой смены направления бега.

## 3. Упражнения по совершенствованию технико-тактической подготовки

А) Ориентирование в «коридоре». На карте оставлена только информация в пределах коридора шириной 100 -150 м. Задача участника – пройти дистанцию, не выходя за пределы коридора. Чем выше квалификация спортсмена, тем уже может быть коридор. Упражнение можно выполнять в паре. У напарника полная карта, что позволяет ему контролировать движение и предупреждать о выходе из коридора.

Б) На карте скрыта ситуация вокруг КП, расположенного в центре круга. Участнику даются легенды КП. Задача участника – выйти на КП с привязки, расположенной вне затемненной зоны. Чем выше квалификация спортсмена, тем шире может быть затемненный участок.

В) На карте скрыта ситуация на подходе к КП и на выходе с него. Задача участника – выйти на КП с привязки, расположенной вне затемненной зоны. Чем выше квалификация спортсмена, тем шире может быть затемненный участок.

## 2.4. Психологическая подготовка

На данном этапе желательно углубленное психодиагностическое исследование спортсменов психологом, дополняющее данные тренерских наблюдений. Предметом исследования должна стать структура личностных особенностей спортсмена, а также структура способностей в связи с функциями спортивной деятельности. В процессе обучения спортсменов они должны получить знания по самодиагностике (т.е. самонаблюдению, самоконтролю, самоанализу и самооценке). Эти знания тесно связаны с повышением общей психологической компетентности спортсмена. Продолжением этой «темы» должно стать освоение приемов психической саморегуляции.

Психопрофилактическая и психокоррекционная работа тренера тесно переплетается с обучением и воспитанием, что связано с повышением требований к спортсмену, а значит, и увеличением вероятности ошибок, неудач, конфликтов, неизбежных при работе с подростками.

В тренировочных занятиях следует обратить внимание на профилактику преодоления трудных психических состояний, возникающих в процессе соревновательной деятельности. Проявление трудных состояний в ходе соревнований тесно связано с рядом закономерных ошибок в ориентировании.

### **2.5. Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся 3-го года подготовки в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП и кроссу и в 13-16 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 4-го года подготовки в УТГ в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Обучающиеся 5-го года подготовки в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

### **3. Углубленный медицинский осмотр**

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **3.1. Восстановительные мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

#### 4.4. Группы совершенствования спортивного мастерства (этап спортивного совершенствования)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- освоение все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение специальной подготовленности до уровня требований, предъявляемых к элитным спортсменам;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
- повышение готовности к соревнованиям, чтобы показать возможно лучший результат;
- окончательный выбор специализации.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3-разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

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

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

#### Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 16

ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Часы
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	3
1.2. Анализ соревнований по ориентированию	6
1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	6
1.4. Восстановительные средства и мероприятия	5
Итого	20
2. Практическая подготовка	
2.1. Общая физическая подготовка	235-300
Специальная физическая подготовка	357-400
2.2. Техничко-тактическая подготовка	167-220
2.3. Психологическая подготовка	32-58
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	70-128
2.5. Инструкторская и судейская практика	9-24
3. Углубленное медицинское обследование	6-8
3.1. Восстановительные мероприятия, медико-биологические	40-90
Всего, ч	936-1248

## **Программа на этапе совершенствования 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***

Методы 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 тренировочной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

#### ***1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования***

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

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

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

#### ***1.4. 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 годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочных сборов.

### **2. Практическая подготовка**

#### ***2.1. Физическая подготовка***

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

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие 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 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.

Корректировка спортивных карт.

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

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

## **2.3. Психологическая подготовка**

Этот этап многолетней спортивной подготовки включает в себя три кризиса – перехода:

- переход в спорт высших достижений;
- переход из юношеского спорта во взрослый спорт;
- переход в профессиональный спорт.

Основное, что характеризует этот этап спортивной деятельности, это то, что спорт становится одной из самых важных составляющих жизненной карьеры и определяет весь образ жизни спортсмена. Кризисы перехода в спорт высших достижений и перехода из юношеской группы во взрослую группу, как показывает практика, являются самыми трудными для спортсменов.

Переход на уровень спорта высших достижений требует резкого увеличения самоотдачи, как в связи с увеличением объема тренировочной работы, так и увеличения числа самоограничений в других сферах жизни.

#### **2.4. Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся на этапах ССМ в течение сезона должны принять участие в 4 контрольных стартах, 5 отборочных стартах и в 10 на основных соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **2.5. Инструкторская и судейская практика**

На этапах совершенствования спортивного мастерства навыки работы инструктора закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Проводится в группах спортивного совершенствования, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции.

Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТЭ 1-2-го года спортивной подготовки. Организация судейства внутришкольных и городских соревнований.

### **3. Углубленный медицинский осмотр**

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **3.1. Восстановительные мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления. К медики-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

#### **4.5. Группы высшего спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение специальной подготовленности до уровня требований к элитным спортсменам;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства на основе индивидуализации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным в подготовке спортсменов групп ВСМ является прохождение трасс соответствующих по сложности результату соревновательному уровню членов сборной команды России.

Подготовка на этапе ВСМ все более индивидуализируется, в связи с повышением задач в подготовке спортсменов по сравнению с этапом ЭССМ.

### Учебно-тематический план для групп ВСМ

Таблица 17

ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Часы
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	
1.1. Определение задач и путей реализации на этапе ВСМ в спортивном ориентировании	2
1.2. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена.	4
1.3. Анализ выступления на соревнованиях лучших спортсменов сборной команды России.	3
1.4. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.	3
1.5. Психологическая подготовка	4
Итого	16
<b>2. Практическая подготовка</b>	
2.1. Общая физическая подготовка	289-356
Специальная физическая подготовка	469-504
2.2. Техничко-тактическая подготовка	232-418
3.3. Психологическая подготовка	65-94
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	83-132
2.5. Инструкторская и судейская практика	17-25
4. Углубленное медицинское обследование	6-8
3.1. Восстановительные мероприятия, медико-биологические	71-111
Всего, ч	1218-1664

#### **1. Теоретическая подготовка**

**1.1. Определение задач и путей реализации на этапе ВСМ в спортивном ориентировании.**

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

**1.3. Анализ выступления на соревнованиях лучших спортсменов сборной команды России.**

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсменов-ориентировщиков, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

**1.4. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.** Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов группы ВСМ.

Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

#### **1.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Формирование спортивной мотивации. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на международных соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях высокого ранга. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. После соревновательные психические состояния спортсмена. Восстановительные мероприятия.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит максимально 624 тренировочных занятий, зачастую при ежедневных 2-3 разовых тренировках.

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. Общая физическая подготовка до 30 %, специальная - физическая подготовка до 42 %, техническая до 16%, Теоретическая, тактическая, психологическая до 6% ,соревновательная - до 18% от общей годовой нагрузки по спортивной подготовке в год.

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

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

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

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка**

На этапе 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 высшего спортивного мастерства:

- мастерское восприятие карты и местности в целом, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации на трассах приближенных по сложности к соревновательному уровню выступления сборной команды России на международных соревнованиях;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

На этапе высшего спортивного мастерства 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.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У высококвалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт. Контрольные упражнения и соревнования.

### ***2.3. Психологическая подготовка***

Целеобразующим фактором системы мотиваций профессионала является его статус, т.е. то место в таблице о рангах, которое он занимает в данный момент. Борьба за статус предполагает наличие конкуренции.

Основной задачей спортсмена является поддержание спортивной формы в течение всего соревновательного периода и формирование состояния готовности к наиболее важным соревнованиям.

Состояние готовности – это системная оценка кондиций спортсмена, характеризующая совпадение во времени максимумов физической, технической, психологической готовности. Для подведения спортсмена к состоянию готовности в нужный момент времени существует система индивидуального планирования. Для составления индивидуального плана тренер должен знать индивидуальные особенности спортсмена: функциональные и психологические. Те и другие связаны между собой.

В структуре психологической подготовки значительное место занимает контроль и управление психическими состояниями спортсмена. Задачей тренера и самого спортсмена является прогноз и предотвращение неблагоприятных (трудных) состояний.

На уровне спорта высших достижений и профессионального спорта ведущей формой психологической помощи становится индивидуальное психологическое консультирование на основе модели «Мобилизация».

### ***2.4. Контрольные упражнения и соревнования***

Обучающиеся на этапах ВСМ в течение сезона должны принять участие в 5 контрольных стартах, 7 отборочных стартах и в 12 на основных соревнованиях по спортивному ориентированию.

### ***2.5. Инструкторская и судейская практика***

На этапах высшего спортивного мастерства навыки работы инструктора закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Проводится в группах высшего спортивного мастерства, осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции.

Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТЭ 1-2-го года спортивной подготовки. Организация судейства внутришкольных и городских соревнований.

### **3. Углубленный медицинский осмотр**

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **3.1. Восстановительные мероприятия**

Информацию по восстановительным мероприятиям брать из раздела 3.1. групп совершенствования спортивного мастерства.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18, приложение 1);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение 2);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 18

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

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

## **VII. Кадровые условия реализации Программы**

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

Уровень квалификации 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), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

### **VIII. Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. Учебное пособие. - М., 2001.
3. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998.
5. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование. - М.: ФиС, 1995.
6. Елизаров В. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. //Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1995.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - 2003.
12. Лукашов Ю., Ченцов В. Спортивное ориентирование. Программа для учреждений дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Нурмиа А. В. Спортивное ориентирование. М.: ФСО РФ, 1997.
14. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
15. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
16. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.
17. Ширинян А. А. Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика, Части 1-4, Издательство «Советский Спорт», 2010.
18. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., Академ принт, 2012.

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка»											
3.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

7.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
10.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
11.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
13.	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
15.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1.	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

7.	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в 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 легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
16.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	–	–	1	2	2	1	2	1
17.	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
18.	Термобелье	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	2	1
19.	Шапка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	–	–	1	3	1	2	1	2
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 легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
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