



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

**Владимир Владимирович Горин** – вице-президент Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерации спортивного ориентирования России», заслуженный тренер России, спортивный судья всероссийской категории по спортивному ориентированию;

**Александр Владимирович Свирь** – член Президиума Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерации спортивного ориентирования России», заслуженный тренер России, спортивный судья всероссийской категории по спортивному ориентированию;

**Дмитрий Сергеевич Яксанов** – заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБУ ДО ВО «СШ по СО», мастер спорта России по спортивному ориентированию, спортивный судья всероссийской категории по спортивному ориентированию.

Рецензенты:

**Валентина Степановна Близневская** – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России, спортивный судья всероссийской категории по спортивному ориентированию;

**Анна Александровна Худик** - кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России международного класса по спортивному ориентированию, спортивный судья всероссийской категории по спортивному ориентированию.

**Елена Юрьевна Пономарева** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Московского международного университета.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039, а также рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика ДОПСП.....	8
III. Система контроля.....	16
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование».....	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	57
VI. Условия реализации ДОПСП.....	58
Приложения.....	63

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

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

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 852 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1039 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация,

реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## I. Общие положения

1. ДОПСП по виду спорта «спортивное ориентирование» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для всех спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (далее – КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения трассы (в определенных случаях с учетом штрафного времени), командный зачет подводится по количеству набранных очков.

Способы передвижения в виде спорта «спортивное ориентирование»:

1) Ориентирование бегом – спортивные соревнования с передвижением бегом (кроссовый бег) проводятся в спортивных дисциплинах, с задачами по ориентированию в заданном направлении и ориентированию по выбору. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую на которую детально нанесены объекты местности с учетом скорости передвижения и видимости.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «кросс» – называть далее по тексту **кроссовые спортивные дисциплины**.

2) Ориентирование на лыжах – спортивные соревнования с передвижением на лыжах (лыжная гонка) проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в спортивных дисциплинах, с задачами по ориентированию в заданном направлении, ориентированию на маркированной трассе и комбинации ориентирования в заданном направлении и на маркированной трассе. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «лыжная гонка» – называть далее по тексту **лыжные спортивные дисциплины**.

3) Ориентирование на велосипедах – спортивные соревнования с передвижением на велосипеде (велокросс) проводятся в спортивных дисциплинах с задачами по ориентированию в заданном направлении. Спортивные соревнования проводятся с использованием специальной спортивной карты, на которую на которую, с учетом скорости передвижения велосипедиста, детально нанесена дорожная сеть.

Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово велокросс – называть далее по тексту **велокроссовые спортивные дисциплины**.

## 2. Цель ДОПСП

Целью ДОПСП являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся спортивному ориентированию.

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, на основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся, ориентировщик, спортсмен, спортсмен-ориентировщик).

## II. Характеристика ДОПСП

3. ДОПСП регламентирует в соответствии с положением ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование» (приложение № 1), а также с Приказом № 634 продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления в учебно-тренировочные группы, а также минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная 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	определяется Организацией самостоятельно
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	определяется Организацией самостоятельно

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая ДОПСП:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

#### 4. Объем ДОПСП

Объем ДОПСП представлен в диапазоне по этапам и годам обучения (объем ДОПСП таблица 2).

Таблица 2

#### Объем ДОПСП

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

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

на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – 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.

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации ДОПСП

5.1. Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) представлены в приложении № 3 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

УТМ организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

### 5.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого,

в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	3	5	7
Основные	-	1	4	5	10	12

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование».

Организация с Учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности и УТМ соответственно, но не ниже установленного ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности. Организация самостоятельно распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей ДОПСП, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач Организации. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Рекомендуемый образец Календарного плана воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Методическим рекомендациям по виду спорта «спортивное ориентирование» и носит ориентировочный, иллюстративный характер.

Организация может дополнить и адаптировать календарный план в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

**8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

В План антидопинговых мероприятий включены беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, а также беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План антидопинговых мероприятий (представлен в приложении № 3 к Методическим рекомендациям по виду спорта «спортивное ориентирование») является примерным, рекомендательным.

Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя в том числе, следующие документы:

– статью 26 закон № 329;

- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:  
<https://rusada.ru>

## 9. План инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебно-тренировочный плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора

в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию.

На этапе НП необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по спортивному ориентированию. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных

соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований

к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям по виду спорта «спортивное ориентирование».

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

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Таблица 4

#### **Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
	месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

### III. Система контроля

11. По итогам освоения ДОПСП обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

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

#### 11.2. На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На ССМ:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

**12. Оценка результатов освоения ДОПС** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Требования к нормативам по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в Приложениях №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важно учитывать влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена-ориентировщика.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы обучающихся, годичный цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на три периода:

- подготовительный (период развития спортивной формы),
- соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного занятия зависит от возраста и квалификации обучающихся, а также календаря спортивных и физкультурных мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план спортсмена-ориентировщика при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и одного переходного периода. Для групп спортсменов, определивших свою специализацию на ССМ, рекомендуется трехпериодный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

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

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- выполняемые в аэробном режиме,
- выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном) режимах,
- выполняемые в анаэробном режиме.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок показана в таблице 5.

Таблица 5

#### Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

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

#### **Аэробная выносливость (общая выносливость)**

При аэробной нагрузке организм использует поступающий при дыхании кислород для окисления внутренних источников энергии – жиров и углеводов.

Аэробная выносливость – способность максимально долго выполнять упражнения или преодолевать соревновательную дистанцию в целевом темпе (например, при скорости бега у начинающих спортсменов в пределах 10 км/час).

Проявление общей выносливости во многом зависит от техники бега и способности спортсмена «терпеть», то есть проявлять волевые усилия при появлении утомления.

Аэробная выносливость в основном развивается за счет непрерывных продолжительных нагрузок и интервальных тренировок.

### **Анаэробная выносливость**

Во время анаэробной работы с максимальным усилием организм не может полноценно использовать поступающий с дыханием кислород, поэтому начинает интенсивнее работать в бескислородном режиме, при котором в мышцах начинает накапливаться молочная кислота.

Накопление молочной кислоты при продолжительной интенсивной нагрузке приводит к постепенному утомлению мышц и в конечном счете к мышечному отказу – невозможности продолжать движение.

Основной задачей при развитии анаэробной выносливости является достижение необходимых физиологических адаптаций (например, повышение анаэробного порога – частоты ЧСС, при которой начинает накапливаться молочная кислота), которые позволят отодвинуть момент отказа как можно дальше.

Для развития анаэробной выносливости используются учебно-тренировочные занятия, включающие повторения высокоинтенсивной работы с небольшими периодами восстановления.

### **Скоростная выносливость**

Скоростная выносливость необходима спортсмену для достижения координации мышечных сокращений, то есть он должен быть в состоянии выполнять продолжительную работу без потери скорости и нарушений техники.

Для развития скоростной выносливости обычно используются учебно-тренировочные занятия с малым количеством повторений на отрезках длиной от 60% до 120% от соревновательной и интенсивностью более 85% от целевой. Интервалы отдыха при этом подбираются таким образом, чтобы спортсмен мог нормально восстановиться перед следующим повторением.

### **Силовая выносливость**

Силовая выносливость отражает способность спортсмена поддерживать сократительную силу мышц в процессе продолжительной работы высокой интенсивности.

Силовая выносливость необходима всем спортсменам: атлетам в игровых видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол), циклических (бегунам, велосипедистам, пловцам, лыжникам), силовых, боевых искусствах.

Для развития силовой выносливости используются упражнения с отягощениями, круговые тренировки, бег или езда на велосипеде в гору.

АнП - анаэробный порог (граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки. При этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин).

КС - критическая скорость (граница между смешанной и анаэробной зонами нагрузки), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода, что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин.

АнП отражает качественные метаболические изменения в организме, и является переходным режимом энергообеспечения – от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному.

#### **14.1. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий НП**

Основные требования и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий на указанном этапе спортивной подготовки направлена на:

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

Учебно-тренировочная план для НП включает в себя сочетание как теоретической, так и практической составляющих подготовки спортсменов-ориентировщиков.

#### **Практическая подготовка**

##### **ОФП**

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

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

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, вращения руками, махи руками, рывки руками.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи ногами 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 НП:**

–приобретение привычки у обучающихся к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

–обретение уверенности у обучающихся в ситуации «один в незнакомом лесу»;

–выработка навыков у обучающихся нахождения путей выхода из незнакомого леса.

#### **СФП**

СФП 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 на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **Технико-тактическая подготовка**

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

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

Совершенствование техники посадки и педалирования на велосипеде. Овладение техникой езды на прямой, на подъемах, спусках, поворотах Фигурное катание на велосипеде с постоянным усложнением условий, преодоление различных естественных и искусственных препятствий на площадке и на местности.

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

Планирование путей прохождения дистанции. Выбор пути движения между КП.

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

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

### **14.2. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ**

Учебно-тренировочный план УТЭ целесообразно разделить на два этапа:

- УТЭ до 3-х лет;
- УТЭ свыше 3-х лет.

Целесообразность подобного подхода обусловлена в том числе требованиями ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование», а также особенностями в спортивной подготовке юных спортсменов-ориентировщиков.

### 14.2.1. УТЭ до 3-х лет

Эффективная система спортивной подготовки на УТЭ до 3-х лет во многом определяет успех многолетней спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия на данном этапе:

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

На УТЭ до 3-х лет 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 учебно-тренировочного занятия, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивной подготовки в спортивном ориентировании на УТЭ до 3-х лет обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки обучающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. На учебно-тренировочных занятиях с обучающимися основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на УТЭ до 3-х лет должно быть увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности учебно-тренировочного занятия.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивном ориентировании одно из ведущих значений имеет психологическая устойчивость. Психологическая устойчивость – одно из наиболее важных свойств личности спортсмена-ориентировщика, так как именно психическое состояние обучающихся в условиях нарастающего физического утомления служит причиной больших и малых ошибок в соревнованиях по спортивному ориентированию, влияющих на результат.

Поэтому в учебно-тренировочный процесс на УТЭ до 3-х лет необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

### Практическая подготовка

Учитывая особенности подготовки спортсменов-ориентировщиков, начиная с УТЭ и последующих этапов спортивной подготовки, практическую составляющую подготовки в части ОФП и СФП целесообразно изложить в виде таблиц с примерными планами построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков по периодам подготовки в течении спортивного (календарного) года.

Количество учебно-тренировочных дней и учебно-тренировочных занятий в каждом учебно-тренировочном периоде спортивной подготовки для построения планов учебно-тренировочных нагрузок Организация определяет самостоятельно.

В таблицах 6-9 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков УТЭ 1-го года обучения во всех видах спортивного ориентирования, а также при спортивной подготовке в смешанном режиме.

Таблица 6

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок на УТЭ 1-го года обучения в смешанном режиме

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2	-	-	-	-	2	4	6	6	4	2	28
Специальные беговые упражнения (далее – СБУ), км	2	1	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км I зона	-	-	35	35	20	20	-	-	-	-	-	-	110
II зона	-	-	35	51	28	18	-	-	-	-	-	-	132
III зона	-	-	8	10	16	2	-	-	-	-	-	-	36

IV зона	-	-	2	4	6	-	-	--	-	-	-	-	12
Всего	-	-	80	100	70	40	-	-	--	-	-	-	290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 1-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам

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



IV зона	-		2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	6
Всего	-	45	45	25	25	-	-	-	-	-	-	-	140
Общий объем, км	160	155	145	125	215	250	330	320	490	500	250	220	3160

В таблицах 10-13 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на УТЭ 2-го года обучения во всех видах спортивного ориентирования, а также при спортивной подготовке в смешанном режиме.

Таблица 10

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 2-го года обучения в смешанном режиме**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 2-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 2-го года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 13

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 2-го года обучения  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег. км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	12	12	10	8	16	8	8	-	-	-	-	-	74
IV зона	-	3	3	-	8	4	4	-	-	-	-	-	22

Всего	48	77	77	82	80	58	62	24	12	12	12	12	556
Велокросс, км I зона	150	45	60	40	140	188	191	236	300	306	220	180	1055
II зона	160	35	62	47	130	202	204	240	310	312	214	196	1000
III зона	10	5	8	10	42	50	55	60	68	70	38	32	342
IV зона	-	-	-	2	8	20	20	24	32	32	18	12	143
Всего	320	85	130	99	320	460	470	560	710	720	490	420	4784
Лыжи, км I зона	-	26	16	8	8	-	-	-	-	-	-	-	58
II зона	-	32	32	24	24	-	-	-	-	-	-	-	112
III зона	-	10	18	14	14	-	-	-	-	-	-	-	56
IV зона	-	2	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	14
Всего	-	70	70	50	50	-	-	-	-	-	-	-	240
Общий объем, км	368	232	277	231	450	518	532	584	722	732	502	432	5580

В таблицах 14-17 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на УТЭ 3-го года обучения во всех видах спортивного ориентирования, а также при подготовке в смешанном режиме.

Таблица 14

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 3-го года обучения  
в смешанном режиме

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 3-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 3-го года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 17

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 3-го года обучения  
по спортивному ориентированию по велокроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	12	12	10	8	16	8	8	-	-	-	-	-	74
IV зона	-	3	3	-	8	4	4	-	-	-	-	-	22
Всего	48	77	77	82	80	58	62	24	12	12	12	12	556

Велокросс, км I зона	140	45	60	40	140	210	200	210	400	460	200	164	2269
II зона	160	35	65	50	170	260	240	230	465	480	230	196	2581
III зона	10	5	5	10	10	20	70	90	100	100	50	40	510
IV зона	10	-	-	-	-	10	30	30	40	50	30	20	220
Всего	320	85	130	100	320	500	540	560	1005	1090	510	420	5580
Лыжи, км I зона	-	28	18	10	10	-	-	-	-	-	-	-	66
II зона	-	34	34	26	26	-	-	-	-	-	-	-	120
III зона	-	11	19	15	15	-	-	-	-	-	-	-	60
IV зона	-	2	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	14
Всего	-	75	75	55	55	-	-	-	-	-	-	-	260
Общий объем, км	368	237	282	237	455	558	602	584	1017	1102	522	432	6396

### Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

Дальнейшее совершенствование техники лыжного хода.

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

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

#### 14.2.2. УТЭ свыше 3-х лет

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия в данный период:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов спортивного ориентирования;
- развитие специальных физических качеств обучающихся;
- повышение функциональной подготовленности обучающихся;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок обучающихся;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

УТЭ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность обучающихся. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и учебно-тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию.

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

На данном этапе спортивной подготовки важное значение имеет рациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов-ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный данного этапа подготовки.

### **Практическая подготовка**

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

На УТЭ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата обучающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного

выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных спортсменов-ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах, велокросс. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности обучающихся и задач, стоящих перед ним на данном этапе.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального (аэробный порог АИП не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

В таблицах 18-21 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на УТЭ 4-го года обучения во всех видах спортивного ориентирования, а также при спортивной подготовке в смешанном режиме.

Таблица 18

Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 4-го года обучения  
в смешанном режиме

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 4-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 4-го года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 21

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 4-го года обучения  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8	-	-	-	-	-	76
IV зона	-	5	5	2	10	6	6	-	-	-	-	-	34
Всего	50	79	79	84	82	60	64	24	12	12	12	12	570

Велокросс, км I зона	170	75	115	80	215	285	260	300	670	640	280	180	3270
II зона	180	100	120	90	250	340	340	360	680	760	320	220	3760
III зона	10	5	5	10	10	30	80	120	120	150	80	60	680
IV зона	10	-	-	-	-	20	40	40	60	60	40	20	290
Всего	370	180	240	180	475	675	720	820	1530	1610	720	480	8000
Лыжи, км I зона	-	36	23	10	10	-	-	-	-	-	-	-	79
II зона	-	36	36	21	21	-	-	-	-	-	-	-	114
III зона	-	11	22	20	20	-	-	-	-	-	-	-	73
IV зона	-	2	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	14
Всего	-	85	85	55	55	-	-	-	-	-	-	-	280
Общий объем, км	420	344	404	319	612	735	784	844	1542	1622	732	492	8850

В таблицах 22-25 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на УТЭ 5-го года обучения во всех видах спортивного ориентирования, а также при спортивной подготовке в смешанном режиме.

Таблица 22

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 5-го года обучения  
в смешанном режиме**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 5-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 5-го года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 25

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на УТЭ 5-го года обучения  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8	-	-	-	-	-	76
IV зона	-	5	5	2	10	6	6	-	-	-	-	-	34
Всего	50	79	79	84	82	60	64	24	12	12	12	12	570

Велокросс, км I зона	170	85	110	110	620	570	480	520	690	680	380	360	4775
II зона	190	110	130	130	680	580	570	580	760	720	400	400	5250
III зона	30	5	10	10	30	70	120	130	130	160	110	80	885
IV зона	10	-	-	-	10	30	65	70	70	80	40	40	415
Всего	400	200	250	250	1340	1250	1235	1300	1650	1640	930	880	11325
Лыжи, км I зона	-	46	29	10	10	-	-	-	-	-	-	-	95
II зона	-	38	38	12	12	-	-	-	-	-	-	-	100
III зона	-	11	24	24	24	-	-	-	-	-	-	-	83
IV зона	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	95	95	50	50	-	-	-	-	-	-	-	290
Общий объем, км	450	374	424	384	1472	1310	1299	1324	1662	1652	942	892	12185

### Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

На УТЭ свыше 3-х лет в спортивном ориентировании обучающиеся совершенствуют свои способности самостоятельно и учатся оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

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

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

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

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

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

### **14.3. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий ССМ**

На данном этапе спортивной подготовки ключевыми задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий выступают:

- повышение уровня ОФП и СФП, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На ССМ рекомендуются двухразовые (в исключительных случаях 3-хразовые) занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением ССМ является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях. Необходимо сосредотачиваться на главных стартах сезона. Остальные спортивные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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

#### **Практическая подготовка**

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

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

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

В основе подготовки ориентировщиков на ССМ должны лежать спортивные соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

Далее в таблицах 26-31 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на ССМ, специализирующихся во всех видах спортивного ориентирования.

Таблица 26

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 1-го года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	80	56	60	80	100	56	58	60	40	30	30	30	680
II зона	80	70	72	96	134	120	100	20	-	-	-	-	692
III зона	20	24	28	30	30	30	20	-	-	-	-	-	182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10	-	-	-	-	-	60
Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12	-	-	-	-	-	86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км I	-	30	70	70	62	70	60	-	-	-	-	-	362

зона													
II зона	-	40	50	60	82	100	80	-	-	-	-	-	412
III зона	-	6	16	22	28	32	14	-	-	-	-	-	118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6	-	-	-	-	-	38
Всего	-	80	140	160	180	210	160	-	-	-	-	-	930
Лыжи, км I зона	-	-	-	-	-	-	-	152	156	141	122	127	698
II зона	-	-	-	-	-	-	-	168	228	180	146	130	852
III зона	-	-	-	-	-	-	-	36	60	74	80	68	318
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	24	36	40	42	30	172
Всего	-	-	-	-	-	-	-	380	480	435	390	355	2040
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	460	520	465	420	385	4670

Таблица 27

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 2-го и последующего года обучения  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 1-го года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 29

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 2-го и последующего года обучения  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	60	70	130	60	110	180	160	160	120	180	160	80	1470
II зона	80	114	190	80	170	256	238	224	150	248	228	100	2078
III зона	36	45	75	38	70	100	92	88	66	100	92	44	846
IV зона		15	25	12	26	34	30	26	22	30	28	14	262
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84

Всего	180	250	430	200	390	590	530	500	360	560	510	240	4740
Лыжи, км I зона	-	50	30	10	20	-	-	-	-	-	-	-	110
II зона	-	40	64	10	26	-	-	-	-	-	-	-	140
III зона	-	10	30	26	28	-	-	-	-	-	-	-	94
IV зона	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-	16
Всего	-	100	130	50	80	-	-	-	-	-	-	-	360
Общий объем, км	180	350	560	250	470	590	530	500	360	560	510	240	5100

Таблица 30

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 1-го года обучения  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ССМ 2-го и последующего года обучения  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

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

### Технико-тактическая подготовка

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на ССМ:

- системное восприятие карты и местности, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся;

– развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

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

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

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

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

У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега

у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Рекомендуется продолжение занятий по созданию и корректировке спортивных карт.

#### **14.4. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий ВСМ**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- повышение уровня ОФП и СФП, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На ВСМ рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку.

Главным направлением ВСМ является подготовка и успешное участие в спортивных соревнованиях для того, чтобы показать максимальный результат во всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Необходимо сосредотачиваться на главных стартах сезона. Остальные спортивные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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

### **Практическая подготовка**

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

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

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

В основе подготовки ориентировщиков на ВСМ должны лежать спортивные соревнования, модели соревновательной деятельности и учебно-тренировочные занятия в соревновательных режимах.

В таблицах 32-34 представлены примерные планы построения учебно-тренировочных нагрузок спортсменов-ориентировщиков на ВСМ, специализирующихся во всех видах спортивного ориентирования.

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ВСМ  
по лыжным спортивным дисциплинам**

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

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ВСМ  
по кроссовым спортивным дисциплинам**

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

Таблица 34

**Примерный план построения учебно-тренировочных нагрузок  
на ВСМ  
по велокроссовым спортивным дисциплинам**

Учебно-тренировочные периоды по месяцам	Подготовительный период						Соревновательный						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Показатель подготовки													
Учебно-тренировочных дней	Определяется Организацией самостоятельно												
Учебно-тренировочные занятия	Определяется Организацией самостоятельно												
Бег, км I зона	18	30	32	36	22	22	24	12	6	6	6	6	220
II зона	18	32	32	38	34	24	26	12	6	6	6	6	240
III зона	14	12	10	8	16	8	8	-	-	-	-	-	76
IV зона	-	6	6	4	12	8	8	-	-	-	-	-	44
Всего	50	80	80	86	84	62	66	24	12	12	12	12	580

Белокросс, км I зона	200	140	800	800	800	800	800	700	610	750	720	450	7570
II зона	250	175	892	950	880	850	750	775	765	800	780	500	8367
III зона	50	5	8	70	375	450	400	500	300	500	300	500	3458
IV зона	25	-	-	30	125	150	120	140	100	150	100	150	1090
Всего	525	320	1700	1850	2180	2250	2070	2115	1775	2200	1900	1600	20485
Лыжи, км I зона	-	50	40	20	20	-	-	-	-	-	-	-	130
II зона	-	50	74	10	26	-	-	-	-	-	-	-	160
III зона	-	10	30	26	28	-	-	-	-	-	-	-	94
IV зона	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-	16
Всего	-	110	150	60	80	-	-	-	-	-	-	-	400
Общий объем, км	575	510	1930	1996	2344	2312	2136	2139	1787	2212	1912	1612	21465

### Технико-тактическая подготовка

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

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

Основные задачи технико-тактической подготовки на ВСМ:

- восприятие карты и местности в целом, действия обучающихся в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала обучающихся;
- развитие интуиции, состояния идеального исполнения.

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

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

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

В качестве одного из ключевых методов, направленного на рост технико-тактического мастерства, целесообразно использовать инструменты сравнительного метода, обмена мнений и другие способы, направленные на выявление

и использование в практике спортсмена-ориентировщика лучших образцов в виде спорта.

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

#### **14.5. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV «Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование»»**

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

**15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки** включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к Методическим рекомендациям по виду спорта «спортивное ориентирование».

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов:

- отечественная система физического воспитания,
- патриотическое воспитание спортсменов,
- воспитание морально-волевых качеств,
- методика обучения и учебно-тренировочного занятия,
- техника и тактика избранного вида спорта,
- гигиена занятий физическими упражнениями,
- врачебный контроль и самоконтроль при занятиях,
- режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание),
- самомассажи, массаж,
- предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта (спортивной дисциплины). Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила вида спорта, умели вести дневник самоконтроля.

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

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»** основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП 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 при формировании ДОПСП, 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 ССМ и ВСМ 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».

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и военнослужащему. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

## VI. Условия реализации ДОПСП

### 17. Материально-технические условия реализации ДОПСП

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 № 1144;

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

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование».

### 18. Кадровые условия реализации ДОПСП

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих ДОПСП.

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 №

237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (далее – ЕКСД).

18.2. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

## 19. Информационно-методические условия реализации ДОПС

### Рекомендуемая для использования литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
3. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
4. Блиневская, В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 268 с.
5. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 198 с.
6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 208 с.
7. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
8. Гудилин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К. Гудилин, С.А. Казаков, Ю.А. Соловьева. - Витебск: УО ВГТУ, 2007. - 56 с.
9. Ермолина, Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Методическое пособие / Н.Л. Ермолина. Сыктывкар: Изд-во АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009.
10. Жоржиу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту / М. Жоржиу. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021. - 160 с.
11. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. - СПб.: ООО «Репринт», 2007.
12. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб. : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
13. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург, 2015. - 179 с.

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

15. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещёнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИЖГТУ, 2013. – 192 с.

16. Немытов, Д.Н. Программа подготовки по спортивному ориентированию бегом на спринтерских дистанциях (этап совершенствования спортивного мастерства) / Д.Н. Немытов. - Ульяновск, 2013, 53 с.

17. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

18. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию

19. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.

20. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика - 2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2021.

21. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н.Н. Ключникова, Н.А.Чернова. – Ульяновск: УЛГТУ, 2009. – 102 с.

22. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В., - М., 2020, 195 с.

23. Стеблецов, Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Стеблецов Е.А., Воронов Ю.С., Севастьянов В.В. - Москва, 2020. – 195 с.

24. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.

25. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании, учебное пособие для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Казанцев С.А., Никитин А.А., - Санкт-Петербург, 2017, 113 с.

26. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование (лыжные дисциплины)» / В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, С.В. Худик, А.А. Худик. – М., 2018, 216 с.

27. Туризм и спортивное ориентирование в общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / Пилюгина Е.И., Ермолина Н.В.,

Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Карпенко В.Н., - Астрахань, 2022. 138 с.

28. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

29. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

30. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] <http://www.rufso.ru/>

31. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/>

32. Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF) [Электронный ресурс] <https://orienteering.sport/>

33. Научный журнал по ориентированию Scientific Journal of Orienteering

34. Крупнейший новостной сайт о спортивной ориентировании international orienteering news [Электронный ресурс] <http://news.worldofoc.com/>

#### **Методические указания:**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf))

## Приложения

Приложение № 1  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

### Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	149	188	208	213	235	288
2.	Специальная физическая подготовка	29	41	88	219	327	412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	16	36	65	112
4.	Техническая подготовка	50	66	58	65	75	100
5.	Тактическая подготовка	16	25	26	43	65	100
6.	Теоретическая подготовка	40	55	78	73	47	62
7.	Психологическая подготовка	19	25	31	43	56	75

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	7	9	12
9.	Инструкторская подготовка	1,5	2	2,5	3,5	9,5	12,5
10.	Судейская практика	1,5	2	2,5	3,5	9,5	12,5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	2	2,5	11	19	31
12.	Восстановительные мероприятия	1,5	2	2,5	11	19	31
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1248

Приложение № 2  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, и на иных должностях;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</li> </ul>	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов, хронометража); - подготовка и проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни средствами спортивного ориентирования.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивного ориентирования в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li></ul>	
--	-------------------------	--	--

Приложение № 3  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  
(рекомендуемый образец)**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
НП	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА) (выборочно для спортсменов, имеющих возможность принимать участие во всероссийских спортивных соревнованиях);	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период
	Проведение родительских собраний	В течение года
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года
УТЭ	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период
	Проведение родительских собраний	В течение года
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года
ССМ, ВСМ	Проведение антидопингового тестирования (онлайн-обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период

Приложение № 4  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)**

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
НП	1. Инструкторская практика	Изучение понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также проведение одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части)
	2. Судейская практика	Иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование», знать общие положения Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для ведения протокола соревновательной деятельности.
УТЭ	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ, ВСМ	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил

		вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
--	--	---

Приложение № 5  
к Методическим рекомендациям  
по виду спорта  
«спортивное ориентирование»

**Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые спортивные соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Правила поведения на улице во время движения к месту учебно-тренировочных занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на местности и спортивных соревнований. Контрольное время на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, чип для отметки. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
	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.

	<p>Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.</p>
<p>Картография, условные знаки спортивного ориентирования. Спортивная карта.</p>	<p>Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности картографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).</p> <p>Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.</p>
<p>Краткая характеристика техники спортивного ориентирования</p>	<p>Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы спортивного ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.</p>
<p>Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.</p>	<p>Взаимосвязь техники и тактики в подготовке ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ спортивных соревнований.</p>
<p>Основные положения правил спортивных соревнований по спортивному ориентированию.</p>	<p>Правила спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.</p> <p>Подготовка к спортивным соревнованиям. Возрастные категории. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.</p>
<p>Основы гигиены</p>	<p>Гигиена в повседневной жизни, на учебно-тренировочных занятиях и в период учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время спортивных соревнований.</p>
<p>Основы туристской подготовки.</p>	<p>Личное и групповое туристское снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.</p>

	Краеведение.	Значение и место краеведческой подготовки в общей системе спортивной подготовки. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.
	Предупреждение травматизма	Предупреждение травматизма на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях: соблюдение техники безопасности учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.
УТЭ до 3-х лет	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Этапы развития спортивного ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение спортивных соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных спортивных соревнованиях. Перспективы развития спортивного ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по спортивному 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.
	Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочного занятия.	Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в учебно-тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию.
	Планирование учебно-тренировочного занятия.	Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник учебно-тренировочных занятий. Содержание дневника учебно-тренировочных занятий. Запись выполнения учебно-тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.
	Основы техники и тактики	Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

	спортивного ориентирования.	Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы спортивного ориентирования. Грубое спортивное ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное спортивное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Календарный план спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила спортивных соревнований.
	Общие основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании.	Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.
УТЭ свыше 3-х лет	Перспективы подготовки спортсменов-ориентировщиков	Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение учебно-тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов. Особенности психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 3-х лет.
	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов-ориентировщиков специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.	Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям. Действия участников после приезда на место спортивных соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» продвижения, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного

	<p>ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.</p> <p>Тактика прохождения дистанции в различных видах спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних спортивных соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Особенности тактики в спортивном ориентировании на велосипеде (велокроссные спортивные дисциплины).</p>
<p>Общие основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании.</p>	<p>Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Периодизация годового цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.</p>
<p>Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.</p>	<p>Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.</p> <p>Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.</p> <p>Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена.</p> <p>Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена-ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.</p>
<p>Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.</p>	<p>Организация спортивных соревнований. Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным 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 спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.</p>
<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</p>	<p>Личная гигиена обучающихся спортивным ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p>

		<p>Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.</p> <p>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.</p>
ССМ	<p>Основы совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.</p>	<p>Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.</p>
	<p>Общие основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия спортивного ориентирования.</p>	<p>Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе.</p>
	<p>Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.</p>	<p>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 спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в спортивных 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.</p>
	<p>Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.</p>	<p>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</p>

		восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.	Организация спортивных соревнований. Заявки на участие в спортивных соревнованиях. Протесты. Допуск к спортивным 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 спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Личная гигиена обучающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика спортивных соревнований и учебно-тренировочных занятий. 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.
ВСМ	Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию	Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга спортивных соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
	Основы методики обучения и учебно-тренировочного занятия спортивного ориентирования.	Обучение и учебно-тренировочное занятие – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла учебно-тренировочного занятия в спортивном ориентировании. Особенности учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место спортивных соревнований в учено-тренировочном процессе.
	Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.	Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика

		<p>ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне АнП. Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.</p>
	<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</p>	<p>Личная гигиена обучающихся спортивным ориентированием. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.</p>
	<p>Совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.</p>	<p>Анализ дистанций, методы анализа техники спортивного ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров спортивных соревнований, хронометраж учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка учебно-тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.</p>
	<p>Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.</p>	<p>Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов высокого уровня. Психологическая готовность к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в спортивных 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.</p>