МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОрешением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОприказом директораМБУ ДО «Березовская ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Вдовкина№ \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021г. №500,

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки-3 года;

тренировочный этап-5лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………………………3

I. Нормативная часть………………………………………………………7

II. Методическая часть……………………………………………………..24

III. Система спортивного отбора и контроля……………………………..32

IV. Перечень материально-технического обеспечения………………….36

V. Перечень информационного обеспечения…………………………….42

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», разработана на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021г. №500, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

*Целями* программы являются:

- организация многолетней подготовки ориентировщиков высокого класса;

- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Красноярского края, России;

- создание условий для занятий детей и подростков спортивным ориентированием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивным ориентированием, направленным на развитие личности;

- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– обеспечение выполнения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки).

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих *задач:*

- привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой;

- укрепить здоровье и закалить организм лиц, проходящих спортивную подготовку;

- воспитать личностные качества;

- сформировать специальные качества, определяющие спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- совершенствовать техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

- освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки;

- ознакомить с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;

- приобрести навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- сформировать умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- овладеть навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию занимающихся.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Планируемыми результатами реализации программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

- освоение основ техники по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов и закаливание;

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- формирование спортивной мотивации;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

На этапах начальной подготовки) *программа реализуется* 3 года, тренировочном этапе (этапах спортивной специализации) - 5 лет.

*Характеристика вида спорта, его отличительные особенности*

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

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

 У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации.

 Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты. Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе.

 Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его — ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену-ориентировщику кроме хорошей физической подготовки нужно в совершенстве знать топографию, уметь обращаться с компасом, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь хорошо развитые волевые качества. Результат спортсмена-ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма. Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом. Однако есть и принципиальные отличия. Это – выраженная неравномерность бега – от быстрых ускорений до полных остановок. Но, пожалуй, наиболее существенной особенностью бега в ориентировании на местности следует считать то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований, как в легкой атлетике.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В тренировочном процессе различают три уровня *структуры.*

1. Микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).

3. Макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, врабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

В подготовительной части проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижется интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование представлена в Таблице 1.*

Таблица №1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не устанавливается | 17 | Не устанавливается |

*Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки представлены в таблице 2.*

Таблица 2- Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |

Согласно ФССП по виду спорта «спортивное ориентирование» *режим тренировочной работы:*

- на этапе начальной подготовки до 1 года: 3 раза в неделю по 2 часа (312 часов в год);

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года: 4 раза в неделю по 2 часа (416 часов в год);

- на тренировочном этапе до 2 лет: 5 раз в неделю по 2 часа (520 часов в год);

- на тренировочном этапе свыше 2 лет: 7 раз в неделю по 2 часа (728 часов в год).

Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке могут быть подразделены:

- по своему характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

- по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

- по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок итем самым позволяет повторно использовать их;

2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдых в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последействие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки, однако степень сумма

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

*Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта спортивное ориентирование.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобрести общую, выносливость;
* повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы и, т.е. необходима специальная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - включает разностороннее воспитание его физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обусловливают успех спортивной деятельности. ОФП должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия. Общая физическая подготовка является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общеподготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий, направлены на создание широкой базы физической подготовки (ФП) для любого вида деятельности людей в быту, спорте, и других видах деятельности. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка*

Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей, скоростных качеств. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости.

*Техническая подготовка*

Под техникой спортивного ориентирования следует понимать совокупность приемов и методов работы с компасом и картой, а также измерения расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Процесс освоения техники ориентирования, направленной на достижение высоких спортивных результатов, принято называть технической подготовкой.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

*Тактическая подготовка*

Тактика—это выбор и применение технологий и способов в условиях соревнований. Тактические действия спортсменов-ориентировщиков в немалой степени определяют конечный результат в состязании. Состояние спортивной формы участников соревнований по ориентированию определяется не только их физической подготовленностью, но и грамотным, своевременным использованием технических приемов, быстрой оценкой характера местности, а также ситуаций, складывающихся на дистанции, правильной реакцией на действия соперников, выбором и поддержанием оптимальной скорости бега.

Процесс решения любой тактической задачи начинается с оценки ситуации. Оценить ситуацию — значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи, и проанализировать их значение.

В каждой ситуации присутствуют как практически постоянно действующие факторы, например качество карты, уровень технической подготовки спортсмена, так и временные факторы, определяющие особенности данной, конкретной ситуации, например ориентир, у которого стоит знак КП, промежуточные ориентиры, действия соперника в районе КП.

Оценив ситуацию, спортсмен обычно сначала принимает решение в общей форме, затем решение детализируется. Степень детализации зависит от имеющегося опыта, уровня тактической подготовки. По мере тренировки накапливается опыт решения задач в схожих, стандартных ситуациях, поэтому квалифицированные спортсмены, составляя план действий, мыслят более обобщенно.

Тактическая подготовка включает в себя несколько составляющих: тактическую разминку, тактику выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения.

*Теоретическая подготовка*

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер.

Для повышения теоретических знании организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, кинокольцовок, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих спортсменов.

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Травмы 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 спортивной тренировки Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
2. Планирование спортивной тренировки Планирование тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл. Основы техники и тактики ориентирования. Совершенствование навыков беглого чтения карты. Совершенствование «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.
4. Основы туристской подготовки Техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Просмотр кинограмм. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт.

*Психологическая подготовка*

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

Ориентирование относится к тем видам спорта, где умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Опрос спортсменов юношеской и юниорской сборных России по спортивному ориентированию показал, что наиболее серьезные проблемы у молодых спортсменов лежат как раз в области психологической подготовленности.

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у ориентировщика психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а также грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечивает нужный психологический настрой и формирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для успешного выступления на соревнованиях. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания. И то и другое свидетельствует о внутренней психологической неготовности спортсмена к соревнованию.

Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой —позволяет противостоять сбивающим факторам как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому многогранен и процесс психологической подготовки. Ее можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;

- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на дистанции;

- выбор правильной мотивации и установление цели.

*Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование представлено в ниже представленной таблице №3.*

 Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-48 | 44-48 | 40-44 | 27-32 | 23-28 | 22-27 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 7-11 | 7-11 | 16-20 | 29-34 | 35-40 | 33-38 |
| Техническая, подготовка (%) | 14-18 | 13-17 | 10-14 | 7-12 | 6-11 | 7-12 |
| Теоретическая подготовка (%) | 11-15 | 12-16 | 10-14 | 6-11 | 6-11 | 7-12 |
| Тактическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 2-7 | 2-7 |
| Психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 3-8 | 4-9 |

*Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» представлены в таблице №4.*

Таблица №4

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

 *Перечень тренировочных мероприятий прикреплен в таблице №5.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочного мероприятия |
| НП | ТЭ | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные мероприятиядля комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятияв каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятиядля кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

*Годовой план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки 1 года*





*Годовой план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки свыше 1 года*





*Годовой план спортивной подготовки для тренировочного этапа до двух лет*





*Годовой план спортивной подготовки для тренировочного этапа свыше двух лет*





*Планы инструкторской и судейской практики*

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном занятии. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер относятся: - рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; - планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм; - применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками. По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного 33 аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебнобиологические средства: - рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; - поливитаминные комплексы; - различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); - ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; - контрастные ванны и души, сауна. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

*Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача.

Тематический план проведения антидопинговых мероприятий по темам:

* анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;
* проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
* международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте;
* нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют техническую, тактическую подготовку спортивного ориентирования. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода, к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

*Влияние физических качеств на результативность*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

незначительное влияние.

*Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки*

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разрабатываются на основе календарной линейки с делением года на месяцы, недели. Строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных периодов подготовки и выделение в них мезоциклов (этапов).

Типичным для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП И СФП, освоения техники.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования техники, стабилизации результатов, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них.

В переходный период, как правило, планируется активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам, имеющим разряд КМС и выше для совершенствования в технике и выполнения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т.д. Только упражнения и нагрузки (Объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учета нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

 1) объем и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) нагрузка в предыдущих занятиях и степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляет месячный план тренировочной работы.

*Рекомендации по планированию спортивных результатов*

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

 Одним из таких методов является планирование на основе целей.

 Целевое планирование включает:

 - планирование на основе четкого представления о конечном результате;

 - достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

 - планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

 - составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

 В практике работы выделяют:

 - перспективное планирование (на 4 и более лет);

 - годовое планирование; - оперативное планирование (на период, этап, месяц);

 - текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

 Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки ориентировщиков. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

 Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена.

Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно - методические положения:

 - рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

 - последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

 Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В  месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

 Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

 Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план -определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

 План подготовки к соревнованиям- должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивное ориентирование";

-соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Возмещение командировочных расходов осуществляется только работникам учреждения.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения*

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям спортивным ориентированием;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения воображения, памяти, мышления), что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
* развитие специфических чувств, таких как «чувство времени» и т.д;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно- психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Во вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. Во время значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

1. **СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

*Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»*

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки необходимо предоставить документы:

1. Медицинский допуск к тренировочным занятиям от спортивного врача или врача ЛФК.

2. Заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

3. Сдача нормативов по физической подготовке для поступления.

Согласно ФССП на начальном и тренировочном этапах наличие разрядов не является обязательным требованием.

*Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки*

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

-повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

-освоение основ техники и тактики по виду спорта "спортивное ориентирование";

-приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

-общие знания об антидопинговых правилах;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивное ориентирование";

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

-формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

-соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

-овладение навыками самоконтроля;

-приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;

-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;

-овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивное ориентирование";

 -знание антидопинговых правил;

-укрепление здоровья.

*Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения*

Контроль результативности осуществляется на основании результатов тестирования, проходящий в мае-июне.

К показателям результативности также относятся присвоение спортивных разрядов:

- этапы начальной подготовки: массовые разряды;

- тренировочные этапы: I-II, КМС.

Врачебный контроль также относится к способу контроля результативности тренировочного процесса, служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется один раз в год. Обследование проводится спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения*

Зачисление спортсменов на очередной этап подготовки производится приулучшении ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требованийконтрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапамподготовки. Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующийэтап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению педагогического совета.

Для оценки общей и специальной физической, технико-тактической подготовкииспользуются комплексы контрольных упражнений

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы ОФП
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 6 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчков двумя ногами | см | Не менее |
| 110 | 105 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Прыжок в высоту с места | см | Не менее |
| 20 | 15 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Кол-во раз | Не менее |
| 8 | 7 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы ОФП
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | Не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | Не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее |
| +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчков двумя ногами | см | Не менее |
| 130 | 120 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»
 |
| 2.1. | Бег 3000 м с высокого старта | мин, с | Не более |
| 16,35 | 19,30 |
| 2.2. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»
 |
| 3.1. | Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км | мин, с | Не более |
| 29.30 | - |
| 3.2. | Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км | мин, с | Не более |
| - | 20,30 |
| 3.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не менее |
| 25 | 20 |
| 3.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»
 |
| 4.1. | Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км | мин, с | Не более |
| 29,30 | 35,40 |
| 4.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | Не более |
| 25 | 20 |
| 4.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющие спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок,

- душевых;

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» |
| 1. | Бензокоса (триммер бензиновый) | штук | 1 |
| 2. | Бензопила | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 10 |
| 4. | Гантели переменной массы (от3 до12 кг) | комплект | 10 |
| 5. | Конус высоты 15 см | штук | 20 |
| 6. | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 7. | Конус высотой от 50 до 75 см | штук | 20 |
| 8. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки | комплект | 15 |
| 12. | секундомер электронный | штук | 10 |
| 13. | Станция для контактной/бесконтактной электронной отметки | штук | 15 |
| 14. | Станция программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 15. | Стартовые колодки | штук | 4 |
| 16. | Табло электронное | штук | 1 |
| 17. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 5 |
| 18. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» |
| 19. | Бензопила | штук | 1 |
| 20. | Дрель ручная для роторных щеток | штук | 1 |
| 21. | Лыжные махи и парафины для подготовки лыж | комплект | 4 |
| 22. | Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками | штук | 1 |
| 23. | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| 24. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 25. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 26. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки | комплект | 15 |
| 27. | Планшет для ориентирования | штук | 10 |
| 28. | Пробка синтетическая | штук | 40 |
| 29. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 30. | Скребок пластиковый для обработки лыж (3мм) | штук | 10 |
| 31. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 1 |
| 32. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс | штук | 1 |
| 33. | Станок Для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 34. | Станция для контактной/бесконтактной электронной отметки | штук | 15 |
| 35. | Станция программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 36. | Табло электронное | штук | 1 |
| 37. | Термометр наружный | штук | 5 |
| 38. | Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса | штук | 1 |
| 39. | Утюг для смазки лыж | штук | 1 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 10 |
| 41. | Щетки роторные для подготовки лыж | комплект | 1 |
| 42. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 14 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» |
| 44. | Автомобиль легковой для сопровождения | штук | 1 |
| 45. | Бензопила  | штук | 1 |
| 46. | Велостанок универсальный | штук | 2 |
| 47. | Мяч баскетбольный  | штук | 2 |
| 48. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 49. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 50. | Набор инструментов для ремонта велосипедов | комплект | 3 |
| 51. | Насос для подкачки покрышек | штук | 3 |
| 52. | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средств электронной отметки | комплект | 15 |
| 53. | Переносная стойка для ремонта велосипедов | штук | 2 |
| 54. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 55. | Станция для бесконтактной/контактной электронной отметки | штук | 2 |
| 56. | Станция программирования системы электронной отметки | штук | 2 |
| 57. | Тало электронное | штук | 1 |
| 58. | Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки | штук | 20 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» |
| 1. | Картографический материал | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Компас для спортивного ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «лыжная гонка» |
| 3. | Картографический материал | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Компас для спортивного ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Лыжи гоночные  | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Планшет для ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Чехол для лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс» |
| 11. | Велокамера для горного велосипеда | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 12. | Велопокрышки для различных условий трассы | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Велосипед горный | штук | на занимающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Картографический материал | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Компас для спортивного ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 16. | Планшет для ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Чехол для велосипедиста и колес | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс» |
| 1. | Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм тренировочный зимний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм тренировочный летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6. | Термобелье  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Туфли беговые для спортивного ориентирования | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Шапка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шиповки легкоатлетические  | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка» |
| 11. | Ботинки лыжные | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Костюм тренировочный зимний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Костюм тренировочный летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Кроссовки легкоатлетические  | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Носки | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 17. | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Планшет для ориентирования | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 19. | Термобелье | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 20. | Шапка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем названии слово «велокросс» |
| 22. | Велокомбинезон | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 23. | Велотуфли | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 24. | Велошлем | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 25. | Костюм тренировочный зимний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26. | Костюм тренировочный летний  | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 28. | Носик | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 29. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 30. | Термобелье | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 31. | Шапка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Спортивное ориентирование. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей под ред. д-ра пед. Наук Ю.С. Константинова;- М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.;

2. «Уроки ориентирования» О.Л.Глаголева М., 2005;

3. «Спортивное ориентирование»: Учебно-методическое пособие. А.С. Дьяков, Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004;

4. «Спортивное ориентирование». Учебное пособие. Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. УГТУ Ульяновск, 2009;

5. «Технология физкультурно-спортивной деятельности: ориентирование. Красноярск ИПК СФУ, 2008;

6 «Техническая подготовка на учебных занятиях специализации «Спортивное ориентирование». Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2004;

7. «Спортивное ориентирование на лыжах» С.Б. Елоховский - М .: Физкультура и спорт, 1991;

8. « Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : Учебное пособие. Воронов Ю.С. Смоленск: СГИФК, 1998;

9. «Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам»: Учебное пособие. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. –Смоленск, СГИФК, 1998;

10. «Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании». Борилькевич Е.В., Зорин А.М., Михайлов Б.А., и др.- С-Петербург, 1994;

11. Устав МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»;

12. Официальные сайты Министерства образования Красноярского края; физической культуры и спорта Красноярского края; спорта и молодёжной политики РФ;

13. Федерация спортивного ориентирования Красноярского края

13. http:// www.minobras/ru;

14. http://www.minsport.gov.ru