

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»  
Гурьевского муниципального округа  
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО  
Протокол от 21.11.2023г. № 5



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «СШ им. Б.В.  
Непомнящего» ГМО  
А.Е. Тропин  
Приказ от 21.11.2023г. № 193/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

(Разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2011г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022г. №1039, Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. №1321 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ по спортивной подготовке, утвержденного приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 28.04.2023г. № 78/9).

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Гурьевск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	
1. Нормативная база.....	3
2. Цель и задачи Программы. Характеристика вида спорта.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
3. 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.....	6
4. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.....	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	7
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
7. Календарный план воспитательной работы.....	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
<b>III. Система контроля</b>	
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	16
12. Аттестация обучающихся.....	18
13. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	18
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	24
15. Учебно-тематический план.....	33
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	33
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	34
18. Кадровые условия реализации Программы.....	38
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022г. № 1039<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

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

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

### **Характеристика вида спорта:**

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это выраженная неравномерность передвижения – от

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71666).

быстрых ускорений до полных остановок. В спортивном ориентировании обучающиеся самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Учебно-тренировочные занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познать и понимать природу. Кроме спортивной и оздоровительной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – этот навык, который необходим туристу, охотнику, геологу и будущему воину.

На учебно-тренировочных занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Обучающийся в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:

- ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например:

В заданном направлении («ЗН») заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) обучающийся получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

По выбору («ВО») прохождение дистанции в произвольном порядке. Перед стартом каждому обучающемуся выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

1. Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время.
2. Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

На маркированной трассе («МТ») обучающемуся предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, обучающийся вносит в карту (иглой или специальным компостером) расположение КП, которые встречаются по пути. На финише судьи определяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штрафы в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от обучающегося не только хороших атлетических качеств, но он

включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Обучающийся бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, обучающемуся необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

- ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах:

1. заданное направление;
2. маркированная трасса;
3. ориентатлон – комбинация двух предыдущих видов.

Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Как в дисциплине «ориентирование бегом», практикуемой в летний сезон, лыжное ориентирование требует чрезвычайно высокого уровня не только физических, но и психологических качеств. Кроме этого, ориентировщики – лыжники должны владеть техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

- ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах:

1. заданное направление;
2. маркированная трасса;
3. по выбору или комбинации этих видов.

Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

Ориентирование на горных велосипедах является видом спорта, в котором совмещаются навыки езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми в велоориентировании являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо владеть хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а

также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», определяются следующим образом:

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

4. Объем Программы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», определяется следующим образом:

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» **виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности** определяются следующим образом:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных



соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» соотношение видов спортивной подготовки и иных

мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32	23-28	22-27
2	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34	35-40	33-38
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8	6-10	6-10
4	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12	6-11	7-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28	16-28	16-28
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №1).

## 7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач этапов спортивной подготовки.

Основные направления воспитательной работы:

- профориентационное;
- здоровьесбережение;
- патриотическое;
- развитие творческого мышления;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения.

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в баскетболе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

обязаны их соблюдать.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого

пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,

распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, видеть ошибки и уметь исправлять их. Обучающиеся старших разрядов должны при этом уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- проводить учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке;
- обучать технике упражнений, проводить тренировочное занятие с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

В соответствии с классификационной характеристикой обучающиеся должны уметь организовать соревнования по ориентированию, подготовить инвентарь и оборудование для соревновательных трасс, планировать дистанции.

Обычно работа обучающихся в качестве судей при проведении соревнований по спортивному ориентированию является завершающим этапом семинара судей, проводимого по программе подготовки судей соревнований. Во время практической работы на соревнованиях обучающиеся получают навыки судейства на различных судейских должностях в составе судейских бригад и под руководством старшего судьи соответствующей службы. При положительной оценке судейства соревнований Главный судья выдает справку об участии в судействе соревнований. Участие в судействе нескольких соревнований дает обучающемуся претендовать на присвоение соответствующей судейской категории.

При работе в составе службы старта обучающиеся должны знать:

- виды стартов при проведении соревнований по ориентированию (интервальный через 1 или 2 минуты, общий старт, групповой старт, «гандикап»);

- порядок регистрации спортсменов на старте (стартовый протокол, «шахматка», проверка и регистрация Чипов);
- порядок выдачи карт участникам (за 1 минуту до старта, в момент старта);
- порядок работы с «опоздавшими» участниками.

При работе в составе службы финиша обучающиеся должны знать виды регистрации участников в момент пересечения линии финиша (запись в протокол финиша номеров и времени финиша, отметка на финише Чипом, ввод номера участника в компьютер).

При работе в составе службы дистанции обучающимся поручают установку или снятие оборудования контрольных пунктов на местности. Служба волонтеров выполняет различные вспомогательные работы:

- обеспечение питьевой водой на старте, финише и на пунктах питания на дистанции;
- работа контролером на КП;
- различные хозяйственные работы.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств следует различать:

- гигиенические средства;
- физические средства;
- питание;
- фармакологические средства.

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий, спортивной

одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т.д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня, - сочетание учебно-тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, работой и учебой. Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) способны значительно снизить работоспособность обучающегося, замедлить протекание восстановительных процессов после учебно-тренировочных занятий. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня, обращая особое внимание на постоянное время подъема и отхода ко сну, состав пищевых продуктов, принимаемых во время ужина. Перед сном целесообразны прогулки, успокаивающие водные процедуры, прослушивание успокаивающей музыки, психорегулирующие воздействия и др. состояние мест учебно-тренировочных занятий и соревнований также существенно влияет на работоспособность обучающихся и протекание у них восстановительных процессов.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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



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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» определяются следующим образом:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	5,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.5.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слов «кросс»				
2.1.	Бег на 3000м с высокого старта	мин, с	не более	
			16,35	19,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5км	мин, с	не более	
			29,30	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3км	мин, с	не более	
			-	20,30
3.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
4.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10км	мин, с	не более	
			29,30	35,40
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

	трех лет)	
--	-----------	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/юниоры мужчины	девушки/юниорки женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»</b>				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10км	мин, с	не более	
			37,50	-

2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5км	мин, с	не более	
			-	24,30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20км	мин, с	не более	
			46,30	-
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10км	мин, с	не более	
			-	25,40
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14,30	17,00
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/юниоры мужчины	девушки/юниорки женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более	
			12,40	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	25
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			7,1	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10км	мин, с	не более	
			35,00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5км	мин, с	не более	
			-	19,40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»				
3.1.	Индивидуальная гонка (велокросс) 20км	мин, с	не более	
			43,30	-
3.2.	Индивидуальная гонка (велокросс) 10км	мин, с	не более	
			-	23,30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
4.1.	Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30

4.2.	Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки.**

**Теоретическая подготовка:**

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.  
Порядок и содержания работы учреждения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.  
Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.  
Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
2. Правила проведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.  
Одежда и снаряжение ориентировщика.  
Правила поведения на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).  
Снаряжение спортсменов. Компас, планшет, карточка участника (чип) для отметки. Одежда и обувь спортсменов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена при различных погодных условиях.
3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  
Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.



Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

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

6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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

8. Основы туристской подготовки.

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.

9. Краеведение.

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

10. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.

#### **Практическая подготовка:**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

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

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

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

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. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

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

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

##### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор

варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучению преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и движению.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

#### **1-2 год обучения.**

#### **Теоретическая подготовка:**

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 выступлений российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.
2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖБЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
4. Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно-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 учебно-тренировочных занятий. Содержание дневника. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

5. Основы техники и тактики ориентирования.  
Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.  
Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.  
Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.  
Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.  
Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.
7. Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании. 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.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

1. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.
2. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.
3. Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.
4. 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.
5. Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.
6. Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.
7. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

#### **3-5 год обучения.**

##### **Теоретическая подготовка:**

1. Перспективы подготовки спортсменов на этапе углубленной специализации.

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

2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Методы развития у спортсменов 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 КП (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до КП).

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

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления, 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 ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

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

3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании.

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.

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

4. 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 спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы,

лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

**Технико-тактическая подготовка:**

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 ориентировщика: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Корректировка спортивных карт. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши. Корректировка участка карты на местности.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Теоретическая подготовка:**

1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

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

2. Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – едины 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 тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

### 3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

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

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

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

Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

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

### 5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

### 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

**Технико-тактическая подготовка:**

Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

**Этап высшего спортивного мастерства.**

**Теоретическая подготовка:**

1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.
2. Основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования. 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 тренировки в ориентировании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.
3. 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 ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 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.
5. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования. Ведущие психические качества спортсмена-ориентировщика. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.



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

Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

6. Совершенствования спортивного мастерства в спортивном ориентировании.

Анализ дистанций, методы анализа техники ориентирования, время победителя, путь движения между КП победителей и призеров соревнований, хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсмена. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

**Технико-тактическая подготовка:**

Корректировка спортивных карт на местности, выполнение маршрутной глазомерной съемки, индивидуальный метод рисовки карт.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке (Приложение № 4).

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» относятся:

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

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

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

Таблица №1

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №1066н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554)4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	1
2	Бензопила	штук	1
3	Гантели массивные (от 0.5кг до 5кг)	комплект	10
4	Гантели неремешной массы (от 3 до 12кг)	комплект	10
5	Конус высотой 15см	штук	20
6	Конус высотой 30см	штук	20
7	Конус высотой от 50 до 75см	штук	20
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч волейбольный	штук	2
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
12	Секундомер электронный	штук	10
13	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
14	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
15	Стартовые колодки	штук	4
16	Табло электронное	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
18	Электронная карточка (чин) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
19	Бензопила	штук	1
20	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
21	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
22	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
23	Мяч баскетбольный	штук	2
24	Мяч волейбольный	штук	2
25	Мяч футбольный	штук	2
26	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для		15

	крепления средства электронной отметки		
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	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
35	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
36	Табло электронное	штук	1
37	Термометр наружный	штук	5
38	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
39	Утюг для смазки лыж	штук	1
40	Щетки для обработки лыж	штук	10
41	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
42	Электронная карточка (чин) бесконтактной электронной отметки	штук	20
43	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»			
44	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
45	Бензопила	штук	1
46	Велостанок универсальный	штук	2
47	Мяч баскетбольный	штук	2
48	Мяч волейбольный	штук	2
49	Мяч футбольный	штук	2
50	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
51	Насос для подкачки покрышек	штук	3
52	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
53	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
54	Секундомер электронный	штук	10
55	Станции для контактной (бесконтактной) электронной	штук	15

	отметки		
56	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
57	Табло электронное	штук	1
58	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»											
1	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	3	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
3	Картографический материал	комплект	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5	Крепления лыжные	Пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
6	Лыжероллеры	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Лыжи гоночные	Пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
8	Палки для лыжных гонок	Пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9	Планшет для ориентирования	штук	на обучающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «велокросс»											
10	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	4	1
11	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
12	Велосипед горный гоночный	штук	на обучающемся	1	3	1	3	1	2	1	2
13	Картографический материал	комплект	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	2	1
14	Компас для спортивного ориентирования	штук	на обучающемся	1	2	1	2	1	2	1	1
15	Планшет для ориентирования	штук	на обучающемся	1	2	1	1	2	1	2	1

- 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.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист

по инструкторской и методической работе в области физической культуры им спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

#### Список литературных источников:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983;
2. Борилькевич, В.Е., Зорин, А.И. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. Спб., 1994;
3. Бардин, К.В. Азбука туризма. М., 1982;
4. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М., 1989;
5. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. М., 1981;
6. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., 1985;
7. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования. М., 1996;
8. Кулнков, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 1997;
9. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., 1996;
10. Платонов, В.Н. Подготовка спортсменов высокой квалификации. М., 1986.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>);
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>);
6. Федерация спортивного ориентирования (<http://www.rufso.ru>)

## Приложение № 1

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта

«спортивное ориентирование»,  
утвержденной приказом

директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.  
Непомнящего» ГМО

от «21» 11 2023 г. № 193/1

## Годовой учебно-тренировочный план

№ в/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	Недельная нагрузка в часах		18-24	24-32
		2	2	3	3	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12		6				2	1
1.	Общая физическая подготовка	100-144	145-192	224-300	216-262			235-290	290-364
2.	Специальная физическая подготовка	30-33	35-44	95-138	245-280			345-410	410-570
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-5	20-22	30-65			67-100	100-120



4.	Техническая подготовка	45-54	50-68	60-80	65-95	67-108	108-145
5.	Тактическая подготовка	14-22	20-30	30-50	40-60	50-88	86-120
6.	Теоретическая подготовка	15-22	20-30	30-50	40-60	50-88	86-120
7.	Психологическая подготовка	15-22	20-30	30-50	40-60	50-88	86-120
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	4-3	7-8	12-12	18-20	20-25
9.	Инструкторская практика	3-3	5-4	5-7	8-9	9-8	11-14
10.	Судейская практика	3-3	5-4	5-7	8-9	9-8	11-14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	4-3	7-8	12-12	18-20	20-25
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	4-3	7-8	12-12	18-20	20-25
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивное ориентирование»,  
утвержденной приказом  
директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.  
Непомнящего» ГМО  
от «21» 11 2023 г. № 193/1

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
<b>5.</b>	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся</b>		
5.1.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Беседы, круглые столы с приглашением специалистов, конкурсы рисунков и плакатов на тему «Спорт против наркотиков!»	В течение года
5.2.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	Участие в: - спортивных мероприятиях в рамках месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - спортивных мероприятиях в рамках Декады спорта и здоровья	Январь, октябрь-ноябрь

## Приложение № 3

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивное ориентирование»,  
утвержденной приказом  
директора МБУ ДО «СШ им. Б.В.  
Непомнящего» ГМО  
от «27» 11 2023 г. № 193/11

План антидопинговых мероприятий  
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего»  
Гурьевского муниципального округа

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-	1 раз в месяц

	преподаватель	По назначению
3. Антидопинговая викторина	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
5. Родительское собрание	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
6. Семинар для тренеров-преподавателей	<p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>«Виды нарушений антидопинговых правил»,</p> <p>«Роль тренера родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	1-2 раза в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль	Ответственный за		1-2 раза в

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	год
<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b></p> <p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b></p>	<p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2.Семинар</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Спортсмен, персонал спортсменов</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>



<sup>1, 2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом директора

МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО

от «21» 11 2023 г. № 193/1

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120/180		
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>