

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Всеволожский центр физической культуры и спорта»  
муниципального образования «Всеволожский муниципальный район»  
Ленинградской области (МАУ «Всеволожский центр ФКС»)**

---

**РАССМОТРЕНА**

на заседании тренерского совета  
протокол № 1 от 9 января 2023 года

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МАУ «Всеволожский центр ФКС»  
от 9 января 2023 года № 6/23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Спортивное ориентирование  
(кроссовые дисциплины)**

<b>Начальной подготовки</b>
<b>(этап спортивной подготовки)</b>
<b>1-3</b>
<b>(год обучения)</b>
<b>1 год</b>
<b>(срок реализации)</b>

**г. Всеволожск  
2023**

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
1.1 Краткая характеристика вида спорта.....	3
1.2 Цель и задачи этапа спортивной подготовки.....	4
II. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	6
2.1 Структура годичной подготовки.....	6
2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку .....	6
2.3 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.....	6
2.4 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование».....	6
2.5 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	7
III «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ .....	8
3.1 Годовой учебно-тематический план .....	8
3.2 Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса .....	8
3.3 План тренировочных мероприятий .....	9
3.4 Режим тренировочного процесса.....	9
3.5 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки .....	9
3.6 План воспитательной работы .....	13
3.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	17
4.1 Оценочные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы .....	17
4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	18
V ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	19
5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий .....	19
5.2 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.....	19
VI ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	20
6.1 Методическое обеспечение программы .....	20
6.2 Литература, использованная при составлении рабочей программы .....	20
6.3 Литература, рекомендуемая лицам, проходящим спортивную подготовку .....	20

## I. Пояснительная записка

### 1.1 Краткая характеристика вида спорта

Рабочая программа тренера-преподавателя (тренера) по спортивному ориентированию (далее – Программа) является приложением к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом по МАУ «Всеволожский центр ФКС» от 09 января 2023 года № 6.

Спортивная подготовка строится на основе данной Программы и рассчитана на календарный год. Основными формами тренировочного процесса являются: групповая работа; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основное внимание в Программе на начальном этапе подготовки уделяется общей и специальной физической подготовке, технической, тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, на основе универсальности процесса подготовки, с соблюдением основных принципов построения тренировочного процесса.

Исходя из анализа уровня подготовки спортсменов, проходящих подготовку в Учреждении на этапе НП, результатов контрольно-переводных нормативов и анализа результативности участия в соревнованиях определены следующие спортивные дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я
кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я

## **1.2 Цель и задачи этапа спортивной подготовки**

**Цель:** Формирование всесторонних знаний, умений, навыков в избранном виде спорта — спортивное ориентирование, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

### **Оздоровительные задачи:**

- создание благоприятных условий для укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактики травматизма;

### **Образовательные задачи:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и спортивным ориентированием;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- создавать условия для всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- формировать умение читать условные знаки, развивать понимание карты;
- развивать навыки пользования компасом;
- знакомить с основами техники и тактики ориентирования;
- знакомить с основами туристических выездов на практике;
- формировать навыки техники безопасного поведения на тренировках и выездах в различных условиях внешней среды;

### **Воспитательные задачи:**

- создавать условия для формирования единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга;
- формировать представление о многолетних традициях спортивного ориентирования в нашем поселке, привлекать к участию в поддержании и развитии этих традиций;
- воспитывать сознательную дисциплину, в доступной и занимательной форме раскрыть основные понятия спортивной этики, способствовать воспитанию у занимающихся чувства гордости за российский спорт и российских спортсменов.

### **Спортивные задачи:**

- отбор перспективных юных спортсменов в состав спортивного резерва сборной команды Всеволожского района по виду спорта спортивное ориентирование.

**Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки**

### **Личностные результаты:**

#### **будут знать:**

- требования техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила поведения на тренировках;
- правила безопасного поведения в окружающей природной среде.

#### **будут уметь:**

- общаться со сверстниками и более старшими ребятами в процессе занятий и вне их;
- выполнять задания тренера на тренировке и дома;
- уметь распознать своё утомление/плохое самочувствие и сказать об этом;

- готовиться к тренировке, собрать свою одежду, обувь и другой инвентарь в соответствии со временем года и предстоящей тренировкой (в зале, на улице, на лыжах...).

### **Метапредметные результаты:**

#### **будут знать:**

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- будут иметь представление о том, что здоровье — это важнейшее условие для полноценной жизни, учебы, занятий спортом;
- будут иметь представление о том, что спортивное ориентирование — интересный вид спорта, где нужно не только уметь быстро бегать, но ещё и быстро думать.

#### **будут уметь:**

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;
- бережно относиться к собственному здоровью;
- осознавать последствия своих поступков, принимаемых решений;

### **Предметные результаты:**

#### **будут знать:**

- основные условные знаки спортивных карт;
- виды дистанций в спортивном ориентировании;
- стороны света, основы работы с компасом;
- средства электронной отметки и оборудования КП;
- историю вида спорта, лучших спортсменов.

#### **будут уметь:**

- выполнять упражнения на развитие основных физических (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологические качества, а также их гармонично сочетать применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
- добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- реализовывать на практике навыки техники и тактики спортивного ориентирования:
  - определять направление на КП и примерное расстояние до КП;
  - распознавать масштабы карт;
  - владеть навыками чтения карты, определять азимут на КП по компасу
  - выполнять тестовые задания по теории ориентирования.
- реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности начального уровня.

## II. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТАРИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

### 2.1 Структура годичной подготовки

макроциклы	дата	Период подготовки
1	январь-март	подготовительный
	апрель — июнь	соревновательный
	июль	самоподготовка
2	Август-октябрь	соревновательный
	ноябрь	переходный
	декабрь	подготовительный

### 2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	
Начальная подготовка	1-3	до 1 года	8
		свыше года	9

### 2.3 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальная подготовка	до одного года обучения	12
	свыше одного года обучения	

### 2.4 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивное ориентирование»

Планируемый объем соревновательной деятельности для групп спортивной подготовки уточняется в плане группы на основе уровня подготовленности, тренированности, в соответствии с Календарным планом соревнований, с учётом значений, утвержденных в муниципальном задании.

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

Отборочные соревнования проводятся для одарённых обучающихся, с целью отбора в спортивный резерв сборной команды района. Проводятся при необходимости комплектования команды для выступления на основных спортивных соревнованиях в соответствующих возрастных группах.

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Начальная подготовка
Контрольные	1-2
Основные (свыше года обучения) для одаренных обучающихся	1

### План соревнований согласно календарному плану на 2023

Вид спортивного соревнования	Наименование спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения
контрольное	Первенство МАУ «Всеволожский ЦФКС»	апрель-май 2023	Всеволожский район
контрольное	Первенство Всеволожского района	сентябрь 2023	Всеволожский район
Основное (для одаренных обучающихся) или после года обучения	Первенство Ленинградской области	Сентябрь-октябрь 2023	По назначению

### 2.5 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивное ориентирование». Учреждение ведет контроль за прохождением спортсменами медицинского обследования.

Спортсмен, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### III «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Годовой учебно-тематический план

План составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		12	12	
1.	Общая физическая подготовка	144	192	192
2.	Специальная физическая подготовка	34	38	38
3.	Соревновательная	2	3	3
4.	Техническая подготовка	50	62	62
5.	Тактическая подготовка	16	18	18
6.	Теоретическая подготовка	39	58	58
7.	Психологическая подготовка	16	16	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4
9.	Инструкторская практика	2	4	4
10.	Судейская практика	2	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	8	8
Общее количество часов в год с тренером		312	416	416
Самоподготовка		28	28	28
ИТОГО		340	444	444

#### 3.2 Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1-й	2-й	3-й
	Количество часов в неделю	6	8



Общее количество часов в год	340	444	444
------------------------------	-----	-----	-----

### 3.3 План тренировочных мероприятий

дата	тренировочных мероприятий	место
март	Тренировочный сбор по СФП	Краснодарский край / Ставропольский край
июль	Восстановительный сбор в каникулярное время или самоподготовка	ЛО
декабрь-январь	Тренировочный сбор по ОФП	ЛО
В течении года	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	По назначению Всеволожский район

### 3.4 Режим тренировочного процесса

Тренировки проходят 3-4 раза в неделю по 2 академических часа. Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 340 часов в год с учётом учебно-тренировочных сборов и самоподготовки для групп НП 1 и на 444 часа для групп НП 2-3.

### 3.5 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки

Спецификой организации тренировочного процесса на данном этапе подготовки является необходимость проведения:

- практических занятий на местности (ближайший парк или пришкольная территория);
- учебно-тренировочные выезды на местность (разнообразные ландшафтные условия);
- учебно-тренировочных сборов в дни каникул и перед главными стартами сезона.

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

Подготовка юных ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта такими как – бег, ходьба, лыжи, гимнастика, спортивные игры, туризм. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер с использованием подвижных игр и эстафет.

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

- упражнения на развитие гибкости: на месте, в движении, с использованием гимнастической стенки и гимнастических матов;
- упражнения на развитие координации движений и равновесие;
- упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):
  - бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);
  - на бегу с перепрыгиванием через гимнастическую тумбу;
  - бег с попаданием мячом в цель.
- подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, «хвосты», «пионерские догонялки», «удочка», «вышибалы», «третий лишний», «вызов номеров», «чье звено быстрее соберется» и т.д.);
- упражнения на развитие силы:

собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование небольших отягощений, статических упражнений, упражнений с собственным весом и эспандером.

- упражнения на развитие скорости;
- упражнения на развитие выносливости.

### **Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

- Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:
  - бег в равномерном и попеременном темпе по слабопересеченной местности и разному грунту: песку, кочкам;
  - бег с картой;
  - ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км;
  - забегание на лестницу;
  - бег в гору;
- Специально-беговые и прыжковые упражнения:
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с выносом прямых ног вперед;
  - семенящий бег;
  - прыжки на одной ноге;
  - прыжки на двух ногах;
  - прыжки с ноги на ногу в длину и высоту;
  - прыжки через скамейку;
  - прыжки в длину с разбега;
  - запрыгивание на ГСК и обратно на двух ногах и попеременно;
  - прыжки в низком приседе по матовой дорожке или мягкому грунту;
  - прыжки по лестнице;
  - прыжки через скакалку.
- Упражнения на развитие быстроты и ловкости:
  - беговые эстафеты;
  - на местности по разному грунту;
  - с преодолением препятствий в зале (ГМ, скамейки, спрыгивание с ГС на ГМ, подтягивание по наклонной ГСК вверх);
  - преодолением препятствий на местности (перепрыгивание через бревно, ходьба по бревну, перепрыгивание через канаву, пробегание через кусты);
  - бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;
  - бег под гору;
  - подвижные игры на местности;
  - эстафеты с элементами спортивного ориентирования;

### **Техническая подготовка:**

#### **Теоретические занятия:**

- Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия, масштаб

карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.
- Понятие о линейных, площадных и точечных ориентирах.

#### *Практические занятия*

- Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

#### **Тактическая подготовка:**

##### *Теоретические занятия*

- Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

##### *Практические занятия*

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.
- Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

#### **Теоретическая подготовка:**

##### **Тема №1. Вводное занятие.**

Техника безопасности, правила поведения на занятиях. Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

##### **Тема №2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

##### **Тема №3. Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях спортивным ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема №4. Терминология в спортивном ориентировании. Повторение условных знаков, отличия знаков для спринтерских карт.**

Топография, условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности.

Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.)

### **Тема №5. 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

### **Тема №6. Основы туристской подготовки.**

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

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **Теоретические занятия**

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциями.

### **Практические занятия**

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

## **Контрольные мероприятия (текущее тестирование и контроль):**

### **Практические занятия**

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## **Применение восстановительных средств**

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Успешное решение задач в процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности предусмотренные при реализации программы:

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

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

Медико-биологические средства восстановления:

- питание (один из главных фактор восстановления работоспособности);
- фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения (фитотерапия), спортивные напитки.  
Применение фармакологических средств рассматривается индивидуально, применительно к тому или иному этапу подготовки спортсмена, и только по назначению врача.
- средства общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### 3.6 План воспитательной работы

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
1.1.	Воспитание патриотизма, любви и гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
1.2	Знание героических событий в истории нашей страны: Победы в Великой-отечественной войне, блокады Ленинграда и др.	Пробег, посвященный полному снятию Блокады в годы ВОВ «Дорога Жизни»  Участие в соревнованиях «День Победы»  Походы по местам боев в ВОВ	Конец января  09 мая  Школьные каникулы
2.	<b>Краеведческое воспитание, история нашего края</b>		
	Знание истории и культуры Ленинградской области и	Поездки в исторические центры Ленинградской области – г. Выборг, г.	В течении года

	России  Знакомство с развитием спортивного ориентирования в Ленинградской области и России	Приозерск, Гатчину, Павловск, Царское село и т.п.  Посещение исторически-краеведческих музеев и культурных памятников  Беседы и чтение информационных источников о развитии ориентирования в Ленинградской области и России	
3.	<b>Экологическое и биологическое просвещение</b>		
3.1	Знание природы, животного и растительного мира Ленинградской области	Беседы о природе, животном и растительном мире Ленинградской области. Прогулки по лесу, наблюдения за растительным и животным миром Экскурсии в ботанические сады Конкурс на лучшую фотографию природы, растений и животных	В течение года
3.2	Экология Ленинградской области	Беседы об экологических проблемах Ленинградской области  Пробежки и походы по экологическим тропам Ленинградской области	В течение года
4	<b>Здоровый образ жизни</b>		
4.1.	Здоровый образ жизни и предотвращение вредных привычек; закаливание и Укрепление иммунитета	Беседы о здоровом образе жизни, о вреде вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). О пользе спортивного ориентирования, как виде спорта, сочетающего в себе занятия физическими упражнениями на свежем воздухе в природных условиях, и оптимальное сочетание умственной и физической нагрузок.	В течение года
4.2.	Режим дня и здоровое питания	Беседы о формировании навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки), оптимальное питание.	В течение года
4.3	Правильное построение тренировочного процесса: профилактика переутомления, заболеваний и травм	Беседы о правильном построении тренировочного процесса, в том числе, профилактики переутомления, заболеваний и травм. Оптимальное сочетание учебы, занятий спортом и семейных обязанностей.	В течение года
5.	<b>Воспитание высоких моральных качеств спортсмена</b>		
5.1.	Важность обладания высокими моральными качествами для каждого	Беседы и диспуты о том, каким должен быть человек, какие качества являются важнейшими в жизни	В течение года

	человека, в том числе – спортсмена		
6.	<b>Воспитание коммуникативных способностей спортсменов</b>		
6.1.	Важность умения общаться с окружающими людьми	Беседы о проблемах общения, о создании благоприятной дружеской атмосферы в коллективе; о необходимости взаимного уважения;  Дружеские встречи и спортивные матчи с представителями других спортивных коллективов Ленинградской области и России;  Совместные тренировки с родителями и спортсменами разных возрастов	В течение года
7.	<b>Развитие творческого потенциала спортсменов</b>		
7.1.	Развитие творческих способностей спортсменов	Видео- и фотоконкурсы на спортивные и другие темы Участие в разработке дизайна клубной формы и наградной продукции Конкурсы рисунков и рассказов о спортивной жизни, о походах и поездках	В течение года
8.	<b>Приобретение и развитие необходимых для жизни трудовых навыков</b>		
9	Формирование и совершенствование необходимых жизненных навыков	Умение готовить пищу, мыть посуду, убирать в комнате, стирать и приводить в порядок свои вещи. Совместная организация палаточного лагеря.	В летних лагерях и на сборах

#### Воспитательная работа проводится в форме:

- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения спортсменов к организации спортивно-массовой работы, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснений, убеждений, воздействия общественных органов управления тренерского совета, собрания и актива спортсменов.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета мероприятия: фото/видео.
	Беседа «Ценности спорта»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке

			препаратов в виде домашнего задания.
	Викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета мероприятия: фото/видео.
	Беседы и консультации по темам: 1. Виды нарушений антидопинговых правил; 2. Последствия допинга для здоровья спортсмена; 3. Родительское собрание: «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»;	3 раза в год	В соответствии с антидопинговым планом Учреждения
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	

**Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:**

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- повышение в глазах детей ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

**Комплекс мер по антидопинговой профилактике:**

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;



- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях.

#### IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1 Оценочные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- контроль выполнения квалификационных требований спортсменами соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом Таблицы

##### «Оценочные формы контроля учебно-тренировочного процесса»

№ п/п	Формы оценки	Оценочные материалы	Примечание
1.	Текущий контроль	В зависимости от типа	Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля - наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Справка врачебно-физкультурного диспансера о прохождении УМО, справка от спортивного врача
3.	Промежуточное тестирование	Протокол	Промежуточное тестирование включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится Учреждением 1 раз в год. Он включает в себя сдачу контрольных тестов, проведение контрольных тренировок.
4.	Переводные	Протокол	См. таблицу Нормативы. На 3 году обучения

	нормативы		дополнительно проводится оценка результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.
5.	Просмотровые сборы	Заключение Тренерского Совета	Проводятся при отборе спортсменов на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются дополнительно в локальных актах Учреждения	

В случае, если обучающийся не выполнил требования, предъявляемые к нему программой спортивной подготовки (т.е. не прошел промежуточную аттестацию), Учреждение предоставляет указанному лицу однократную возможность дальнейшего прохождения спортивной подготовки на том же этапе спортивной подготовки с предъявлением требований, установленных программой.

#### **4.2 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 ф			физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		Не более	
			6.9	7.1	6.2	6.4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища, из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

## **V ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсмена к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Оборудование контрольного пункта средствами отметки	комплект	По необходимости
2.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	По необходимости
3.	Электронные карточки отметки	шт.	На спортсмена
4.	Табло электронное	шт.	1
5.	Секундомер	шт.	1
6.	Курвиметр	шт.	1
7.	Картографический материал	комплект	На спортсмена, по всем местам дислокации тренировок
8.	Разметка для маркировки трасс разных цветов	шт.	По необходимости
9.	Компас для спортивного ориентирования	шт.	На спортсмена
10.	Физическая карта Ленинградской области	шт.	1

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

№	наименование	Единица	Количество
---	--------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
1.	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на занимающегося
2.	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося
3.	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося
5.	Носки	пар	на занимающегося
6.	Термобелье	штук	на занимающегося
7.	Шапка	штук	на занимающегося
8.	Шиповки для ориентирования	пар	на занимающегося

## VI ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1 Методическое обеспечение программы

Публикации по обобщению опыта работы с учащимися.

1. Фёдоров Л.А., Фёдоров А.Л. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям» -СПб,2006
2. Баркалова А.П. Методическая разработка «Методика использования пластических материалов и лепки при освоении раздела образовательной программы «Рельеф местности и его отображение на спортивной карте». – СПб, 2013
3. Федоров Л.А. Проведение соревнований по мини ориентированию «Спортивный лабиринт». Методическое пособие. СПб.,2013
4. Фершалова А.В. Применение современных методов тренировок к учебно-тренировочному процессу в спортивном ориентировании. Методическое пособие. СПб., 2011
5. Сугак Я. А. Применение компьютерных технологий для создания картографического материала для занятий по спортивному ориентированию. Методическое пособие. СПб, 2013

### 6.2 Литература, использованная при составлении рабочей программы

1. Проект Приказа Министерства спорта РФ "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование" (подготовлен Минспортом России 30.06.2022): [Электронный ресурс] © ООО "НПП "ГАРАНТ-СЕРВИС", сетевое издание – информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56825303/> (дата обращения: 16.09.2022)
2. Программа дополнительного образования Авторы: Ю. В. Лукашов, В. А. Ченцов: [Электронный ресурс] URL: <https://gigabaza.ru/doc/29537.html> (дата обращения: 16.09.2022)
3. Составление рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы [Электронный ресурс] // СМИ Международный образовательный сайт "Учебно-методический кабинет" URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog59259/algorithm-sostavlenija-rabochei-programy-trenera-prepodavatelja-sportivnoi-shkoly.html> (дата обращения: 16.09.2022)

### 6.3 Литература, рекомендуемая лицам, проходящим спортивную подготовку

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - Воронеж.: Воронежский государственный университет, 2004.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - С.-Петербург, 1994.

3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту. Издание 2-е / М. Жоржиу; пер. с англ. В. Келлер, ред. Е. Дмитриенко. - М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021.
6. Казанцев С.А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию. - Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2007.
7. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев, Ю.Н. Федотов; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2006.
8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования. - Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2007.
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М: ФЦДЮТиК, 2005.
10. Казанцев С.А. Эргономика спортивного ориентирования: Монография. - СПб: ООО «Репринт», 2007.

#### **Электронные ресурсы:**

1. ФСОП [Электронный ресурс] // Russian Orienteering Federation URL: <https://rufso.ru/literatura/> (дата обращения: 16.09.2022)
2. Крайнов И.В. [Электронный ресурс] // URL: [«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»](#) (дата обращения: 16.09.2022)
3. Ширинян А. [Электронный ресурс] // URL: [«Рельеф на спортивных картах»](#) (дата обращения: 16.09.2022)
4. Ширинян А. [Электронный ресурс] // URL: [«Планирование дистанций»](#) (дата обращения: 16.09.2022)
5. Журнал «Азимут» [Электронный ресурс] // <http://azimut-o.ru/> (дата обращения: 16.09.2022)
6. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] // URL: <http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya> (дата обращения: 16.09.2022)