
**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)**

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной подготовки)

1-5

(год обучения)

1 год

(срок реализации)

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 инструментарины тренировочного процесса.....	5
2.1 Структура годичной подготовки.....	5
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.....	8
III «Практический раздел» Программы.....	9
3.1 Годовой учебно-тематический план.....	9
3.2 Учебно-тренировочные-нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	10
3.3 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....	10
3.4 План тренировочных мероприятий.....	10
3.5 Режим тренировочного процесса.....	11
3.6 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки (УТ 1-3).....	11
3.7 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки (УТ 4-5).....	13
3.8 План воспитательной работы.....	17
3.9 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
IV Система контроля и зачетные требования.....	21
4.1 Оценочные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	21
V Иные требования и условия реализации Программы.....	24
5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	24
5.2 Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.....	24
VI Информационное обеспечение.....	25
6.1 Методическое обеспечение программы.....	25
6.2 Литература, использованная при составлении рабочей программы.....	25
6.3 Литература рекомендуемая лицам, проходящим спортивную подготовку.....	25

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: работа по индивидуальным планам, 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 годового цикла тренировки.

Основное внимание в Программе на учебно-тренировочном этапе уделяется общей и специальной физической подготовке, технической, тактической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсменов на основе универсальности процесса подготовки на предшествующем этапе.

Исходя из анализа уровня подготовки спортсменов, проходящих подготовку в Учреждении на этапе УТ(ТСС), их уровня мастерства и специализации, результатов контрольно-переводных нормативов и анализа результативности участия в соревнованиях различного ранга 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: Всесторонняя подготовка спортсменов, потенциального резерва сборных команд различного уровня, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

Оздоровительные задачи:

- создать благоприятные условия для укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактики травматизма;
- контролировать состояние здоровья спортсменов, в том числе путем проведения УМО;

Образовательные задачи:

- формировать навыки техники и тактики спортивного ориентирования
 - восприятие карты и местности, повышение эффективности действий спортсмена в условиях дефицита времени и информации;
 - создание условий для развития когнитивных функций, в том числе повышения скорости интуитивного мышления;
 - формирование основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- формировать навыки ориентирования в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику бега;
- совершенствовать навыки туризма;
- развивать физические качества, повышать уровень специальной, физической, технической, тактической, психологической подготовленности к решению поставленных задач в рамках своего вида спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать спортивную этику, дисциплину;
- воспитывать выдержку и самообладание, упорство в достижении цели;
- воспитывать инициативность и самостоятельность на пути ведущем к достижению поставленной цели.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Личностные результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности сохранения индивидуального здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- основы гигиены тренировки.

будут уметь:

- точно и своевременно выполнять действия, связанные с достижением поставленных целей по виду спорта;
- совершенствовать и сохранять собственную физическую форму посредством планирования режима дня, обеспечения оптимального сочетания нагрузки и отдыха для эффективного достижения поставленных целей.

Метапредметные результаты:

будут знать:

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности индивидуального состояния здоровья и способы его сохранения;
- функциональные возможности организма, способы профилактики перенапряжения и травматизма.

будут уметь:

- оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи (медицинской, тактической, технической и т.д.) подготовки, собственные возможности её решения;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

будут знать:

- теоретические основы различных аспектов спортивной подготовки в выбранных дисциплинах вида спорта;
- условные знаки карт;
- основы правил судейства по виду спорта, правила проведения соревнований.

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;
 - распознавать масштабы карт;
 - уметь ориентироваться по линейным, площадным, точечным ориентирам;
 - уметь определять расстояния до КП;
 - владеть навыками чтения карты, определять точный азимут на КП по компасу;
 - выполнять тестовых заданий по теории ориентирования.
- реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности различного уровня.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса

2.1 Структура годичной подготовки

макроциклы	дата	Период подготовки
1	январь-февраль	подготовительный
	март	переходный
	апрель-июнь	соревновательный
	июль	Самоподготовка

		восстановительный
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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения:	13

2.3 Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до одного года обучения	6
	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 различного уровня, с учётом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
Контрольные	3
Отборочные	1
Основные	4

План соревнований согласно календарному плану на 2023

Вид спортивного соревнования	Наименование спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения

контрольное	Первенство Ленинградской области по ориентированию	Январь 2023	По назначению
контрольное	Первенство Ленинградской области по ориентированию	Январь 2023	г. Кировск
Основное для одаренных обучающихся	Первенство СЗФО	Март 2023	По назначению
Основное для одаренных обучающихся	Первенство России	Март 2023	По назначению
контрольное	Всероссийские соревнования «Памяти топографа Пастухова»/Всероссийские соревнования «Чёрное море»	22-27.03.2023/29.03.-03.04.2023	Ставропольский край, г. Пятигорск/ Краснодарский край, г. Геленджик
отборочное	Первенство ЛО	08-09.04.2023	г. Сосновый Бор
основное	Первенство СЗФО	13-17.04.2023	Псковская обл., г. Псков
контрольное	Первенство МАУ «Всеволожский ЦФКС»	Апрель-май 2023	Всеволожский район
отборочное	Первенство Всеволожского района	Апрель-май 2023	Всеволожский район
контрольное	Областные соревнования «Сосновоборские Дюны»	Апрель 2023	ЛО, г. Сосновый Бор»
основное	Первенство России. Спринт	02-06.05.2023	Пермский край. Г. Пермь
основное	Первенство России. Многодневный кросс	06-10.05.2023	Пермский край. Г. Пермь
отборочное	Первенство ЛО	14-15.05. 2023	ЛО, г. Луга
контрольное	«Российский азимут»	Май 2023	Всеволожский район
отборочное	Всероссийские соревнования «Камни Карельского перешейка»	18-23.06.2023	Выборгский район, п. Пруды
отборочное	Всероссийские соревнования «Балтийские игры»	23-26.06.2023	Приозерский район, ст. Орехово
основное	Первенство СЗФО	06-11.07.2023	Псковская область, т/б Алоль
основное	Первенство России	01.05.08.2023	Челябинская обл, г.Озерск
основное	Первенство России	31.08.-04.09.2023	Воронежская область, г. Воронеж
основное	Первенство СЗФО	07-11.09.2023	Новгородская обл., г. Окуловка
контрольное	Первенство МАУ	Сентябрь-октябрь	Всеволожский

	«Всеволожский ЦФКС»	2023	район
отборочное	Первенство Всеволожского района	Сентябрь-октябрь 2023	Всеволожский район
отборочное	Первенство ЛО	16-17.09.2023	Приозерский район
отборочное	Всероссийские соревнования «Невский спринт»	05-09.10.2023	г. СПб
контрольное	Областные соревнования «Золотая осень»	Октябрь 2023	Выборгский район
отборочное	Первенство ЛО	21-22.10.2023	Всеволожский район
основное	Всероссийские соревнования «Владими́ро-Суздальская Русь»	26-30.10.2023	Владимирская область
основное	Первенство России	02-06.11.2023	Ставропольский край, г.Кисловодск
основное	Всероссийские соревнования	02-06.11.2023	Ставропольский край, г.Кисловодск

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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		6	
		1.	Общая физическая подготовка	144	192
2.	Специальная физическая подготовка	34	38	94-132	234-262
3.	Соревновательная деятельность	2	3	22-30	42-48
4.	Техническая подготовка	50	62	62-88	84-94
5.	Тактическая подготовка	16	18	22-28	32-38
6.	Теоретическая подготовка	39	58	62-88	76-84
7.	Психологическая подготовка	16	16	20-26	32-38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4-6	8-10
9.	Инструкторская практика	2	4	10-14	16-18
10.	Судейская практика	2	4	4-8	8-10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4-8	8-10
12.	Восстановительные мероприятия	2	8	12-16	24-28
Общее количество часов в год с тренером		312	416	520-728	832-936
Самоподготовка		28	28	28	28
ИТОГО		340	444	548-756	860-964

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

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	548	652	756	860	964

3.3 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-48	44-48	40-44	27-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-11	7-11	16-20	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-1	2-4	4-8
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	13-17	10-14	7-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-26	16-28	16-28	16-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	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

3.4 План тренировочных мероприятий

дата	тренировочных мероприятий	место
март	Тренировочный сбор по СФП	Краснодарский край / Ставропольский край
июль-август	Тренировочный сбор по подготовке к Первенству России либо восстановительный сбор в каникулярное время	Псков

октябрь	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Первенству России	Кисловодск
декабрь-январь	Тренировочный сбор по ОФП	ЛО
В течении года	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	По назначению Всеволожский район

3.5 Режим тренировочного процесса

Тренировки проходят 3-5 раз в неделю по 3 академических часа. Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым учебно-тематическим планом, рассчитанным на 548-756 часов в год с учётом учебно- тренировочных сборов и самоподготовки для групп УТ 1-3 и 860-964 часов у групп УТ 4-5.

3.6 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки (УТ 1-3)

Общая физическая подготовка:

- Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
Примерный перечень средств:
- Комплексы упражнений на развитие силы;
- Суставная гимнастика: упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц и связок и подвижности суставов;
- Комплексы упражнений на скоростно-силовые качеств (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила).
- Средства развития общей и специальной выносливости: кроссы, кросс-походы, лыжи, плавание, спортивные игры.
- Средства развития скоростных способностей: челночный бег, спортивные игры, ситуационные упражнения, ускорения, эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- Статодинамические упражнения;
- Комплексы упражнений на нестабильной платформе;
- Горно-беговая подготовка;
- Бег по техничным трассам;
- Комплексы средств на развитие координационных способностей: полосы препятствий, бег по пересеченной местности, бег с попаданием мяча в цель.
- Комбинированные упражнения: физические упражнения в сочетании с выполнением теоретического или тактического задания.
- Средства развития специальной выносливости: кроссы по техничным тропам, кроссы в сочетании с прыжковой работой, фартлек, фартлек по техничным тропам, беговые тренировки на местности на различном рельефе с вариацией скоростных отрезков.

- Средства развития специальных скоростных способностей: короткие 8 сек ускорения, ускорения в ору по 2-30 сек, эстафеты, скоростной бег со сменой грунта, бег с препятствиями на естественном или искусственном рельефе.

Техническая подготовка и тактическая подготовка:

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе УТ является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии.

Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:

Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

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

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Основы техники ориентирования в ночных условиях.

занятия в зале:

- круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки.
- поиск вырезанных из карты фрагментов на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т. д.);

Тактическая подготовка

- Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.
- Тактическая работа на дистанциях маркированной трассы и в зимнем заданном направлении.
- Тактическая работа дистанциях и соревнованиях в ночных условиях

Психологическая и морально-волевая подготовка:

- Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.
- Формирование спортивной мотивации.
- Упражнения и методики преодоления психологического стресса, регулирования уровня стресса.
- Упражнения на повышение психологической готовности к соревнованиям.
- Разбор индивидуальных особенностей, основных сбивающих факторов, не позволяющих достигать поставленных результатов.
- Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.
- Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Анализ

психических состояний спортсмена после соревнований, обработка протоколов саморегуляции и ускорения восстановления после психических нагрузок.

Контрольные мероприятия (текущее тестирование и контроль):

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Анализ адаптации спортсмена к нагрузкам через контроль дневника спортсмена. Самоконтроль состояния, в том числе посредством ведения дневника спортсмена.

Текущий контроль усвоения программы, включает следующие элементы:

- регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях
- мониторинг освоения образовательной программы
- результаты участия в соревнованиях.

Заключительный контроль

- тесты по теории ориентирования;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях по разным видам ориентирования/ранг обучающихся;
- выполнение спортивных разрядов.

Соревновательные мероприятия:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах и чемпионатах района, области, СЗФО, России, Всероссийских соревнованиях. Индивидуализация плана мероприятий может быть произведена в ИП спортсмена (группы).

Медико-санитарная подготовка:

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное построение тренировочного процесса. Чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Рациональное питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины.

Организация восстановительных мероприятий на различных этапах годичного тренировочного цикла, в условиях тренировочных сборов и соревнований.

Контроль за состоянием здоровья проводится спортивным врачом поликлиники, врачами спортивных диспансеров два раза в год в рамках прохождения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках тренировочного занятия.

Самоконтроль спортсменом состояния здоровья и уровня адаптации к нагрузкам посредством ведения дневника спортсмена.

3.7 Содержание учебно-тренировочных занятий по видам подготовки (УТ 4-5)

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее, чем на 55-65 %, а по подбору средств — не менее, чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах нужно распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В основе

подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Общая физическая подготовка:

- Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Примерный перечень средств:

- Комплексы упражнений на развитие максимальной силы;
- Суставная гимнастика: упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц и связок и подвижности суставов;
- Комплексы упражнений на скоростно-силовые качества (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила).
- Средства развития общей и специальной выносливости: кроссы, кросс-походы, лыжи, плавание, спортивные игры.
- Средства развития скоростных способностей: челночный бег, спортивные игры, ситуационные упражнения, ускорения, эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- Статодинамические упражнения;
- Силовая тренировка с околомаксимальными усилиями с отягощениями;
- Комплексы упражнений на нестабильной платформе;
- Горно-беговая подготовка;
- Бег по техничным трассам;
- Комплексы средств на развитие координационных способностей: полосы препятствий, бег по пересеченной местности, бег с попаданием мяча в цель.
- Комбинированные упражнения: физические упражнения в сочетании с выполнением теоретического или тактического задания.
- Средства развития специальной выносливости: кроссы по техничным тропам, кроссы в сочетании с прыжковой работой, кроссы с утяжелителями, фартлек, фартлек по техничным тропам, беговые тренировки на местности на различном рельефе с вариацией скоростных отрезков.
- Средства развития специальных скоростных способностей: короткие 8 сек ускорения, ускорения в ору по 2-30 сек, эстафеты, скоростной бег со сменой грунта, бег с препятствиями на естественном или искусственном рельефе.

Техническая подготовка и тактическая подготовка:

Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На этапе спортивного совершенствования спортсменов, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата. С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование навыков точного ориентирования

- дистанция на сложной местности с короткими перегонами, большим количеством КП («зеленый змей»)
- дистанция «нитка»
- дистанция «маркировка»

Совершенствование навыков скоростного ориентирования

- Дистанции на относительно простой местности, длинные перегоны
- городской спринт

Совершенствование техники выбора варианта

- дистанции с длинными перегонами на выбор варианта на различных местностях

Совершенствование системного восприятия карты и местности при дефиците информации

- Дистанция по карте с одним рельефом
- дистанция по карте с белыми пятнами
- дистанция в темное время суток с фонарем
- пробегание перегонов без карты, по памяти

Совершенствование тактических действий при повышенном эмоциональном фоне

- дистанции с общего старта, гандикапы, эстафеты

Совершенствование тактических действий при контактной борьбе

- дистанции с общего старта, гандикапы, эстафеты, спарринг дистанции

Совершенствовать технико-тактические действия при утомлении.

- Пробегание длинных дистанций со сложными, требующими концентрации внимания, перегонами в конце

- пробежание дистанции в конце тяжелой тренировки

Психологическая и морально-волевая подготовка:

- Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.
- Формирование спортивной мотивации.
- Упражнения и методики преодоления психологического стресса, регулирования уровня стресса.
- Упражнения на повышение психологической готовности к соревнованиям.
- Разбор индивидуальных особенностей - основные сбивающие факторы не позволяющие достигать поставленных результатов.
- Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.
- Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Анализ психических состояний спортсмена до и после соревнований, отработка протоколов саморегуляции и ускорения восстановления после психических нагрузок.

Контрольные мероприятия (текущее тестирование и контроль):

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Анализ адаптации спортсмена к нагрузкам через контроль дневника спортсмена. Самоконтроль состояния, в том числе посредством ведения и анализа дневника спортсмена, проведения УМО.

Инструкторская и Судейская практика:

- Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.
- Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символических легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.
- Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение тренировочного занятия в группах начальной подготовки.
- Организация и судейство школьных соревнований.

Соревновательные мероприятия:

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах и чемпионатах района, области, СЗФО, России, Всероссийских соревнованиях. Индивидуализация плана мероприятий указывается в ИП спортсмена (при необходимости).

Медико-санитарная подготовка:

- Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Рациональное построение тренировочного процесса. Чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Рациональное питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины.
- Организация восстановительных мероприятий на различных этапах годичного тренировочного цикла, в условиях тренировочных сборов и соревнований.
- Контроль за состоянием здоровья проводится спортивным врачом поликлиники, врачами

- спортивных диспансеров два раза в год в рамках прохождения УМО.
- Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках тренировочного занятия.
- Самоконтроль спортсменом состояния здоровья и уровня адаптации к нагрузкам посредством ведения дневника спортсмена.

3.8 План воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется с учетом плана Организации на учебный год:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Патриотическое воспитание		
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.	Краеведческое воспитание, история нашего края		
	Знание истории и культуры Ленинградской области и России Знакомство с развитием спортивного ориентирования в Ленинградской области и России	Поездки в исторические центры Ленинградской области – г. Выборг, г. Приозерск, Гатчину, Павловск, Царское село и тп. Посещение исторически-краеведческих музеев и культурных памятников Беседы и чтение информационных источников о развитии ориентирования в Ленинградской области и России	В течении года

3.	Экологическое и биологическое просвещение		
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 течении года
3.2	Экология Ленинградской области	Беседы об экологических проблемах Ленинградской области Пробежки и походы по экологическим тропам Ленинградской области	В течении года
4	Здоровый образ жизни		
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.	Воспитание высоких моральных качеств спортсмена		
5.1.	Важность обладания высокими моральными качествами для каждого человека, в том числе – спортсмена	Беседы и диспуты о том, каким должен быть человек, какие качества являются важнейшими в жизни	В течение года
6.	Воспитание коммуникативных способностей спортсменов		
6.1.	Важность умения общаться с окружающими людьми	Беседы о проблемах общения, о создании благоприятной дружеской атмосферы в коллективе; о необходимости взаимного уважения;	В течение года

		Дружеские встречи и спортивные матчи с представителями других спортивных коллективов Ленинградской области и России; Совместные тренировки с родителями и спортсменами разных возрастов	
7.	Развитие творческого потенциала спортсменов		
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.	Приобретение и развитие необходимых для жизни трудовых навыков		
9	Формирование и совершенствование необходимых жизненных навыков	Умение готовить пищу, мыть посуду, убираться в комнате, стирать и приводить в порядок свои вещи, сбор ягод. 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.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (старше 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Беседы и консультации по темам: Виды нарушений антидопинговых правил; Последствия допинга для здоровья спортсмена; Родительское собрание:	4-5 раз в год	В соответствии с антидопинговым планом Учреждения

	<p>«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»; Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя».</p>		
--	---	--	--

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 занимающимися молодыми людьми 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 молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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 аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Определяются в ИП спортсмена (группы) тренером, являются инструментом оперативного контроля
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Справка врачебно-физкультурного диспансера о прохождении УМО
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 нормативы	Протокол	См. таблицу Нормативы
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 в локальных актах Учреждения	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ юниоры/мужчины			Девушки/юниорки/ женщины		
Год обучения			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30м	с	не более					
			6.0	5.9	5.8	6.2	6.1	6.0
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более					
			5.50	5.40	5.30	6.20	6.05	5.50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			13	17	22	7	8	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+6	+5	+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9.3	8.9	8.5	9.5	9.2	9.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	150	170	120	135	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»								
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более					
			16.3 5	16.15	15.50	19.30	19.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»								
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль)5 км	мин, с	не более					
			29.3 0	28.00	27.00	-		
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль)3 км	мин, с	не более					
			-			20.30	19.30	18.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее					
			25	26	27	20	21	22
4. Уровень спортивной квалификации								

4.1.	Выполнение разрядных норм	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
------	---------------------------	---

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года обучения по виду спорта «спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши/ юниоры/ мужчины		Девушки/ юниорки/ женщины	
Г год обучения			4 год	5 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более			
			5.7	5.6	5.9	5.8
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более			
			5.15	5.00	5.30	5.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			27	32	11	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+8	+10	+10	+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7.9	7.5	8.7	8.2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			190	210	165	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс»						
2.1.	Бег 3000м с высокого старта	мин, с	не более			
			15.20	14.45	18.00	17.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»						
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более			
			26.00	25.00	-	
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более			
			-		17.30	16.30
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с	см	не менее			
			28	30	23	25

4. Уroveň спортивной квалификации		
4.1.	Выполнение разрядных норм	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество 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. ФСОР [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)