

**Муниципальное автономное учреждение
«Всеволожский центр физической культуры и спорта»
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области**

Рассмотрена Общим собранием
МАУ «Всеволожский центр ФКС»
31 августа 2026 года, протокол № 1

Утверждена приказом
МАУ «Всеволожский центр ФКС»
08 сентября 2026 года № 290/26

ПРОГРАММА
подготовки в группах
физкультурно-спортивной
направленности по
виду спорта
«спортивное ориентирование»

г. Всеволожск

2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа «подготовки в группах физкультурно-спортивной направленности по виду спорта спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих правовых и нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 06 октября 2003 года № 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области»;
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года");
- Устав Учреждения;
- Настоящее положение, а также другие локальные акты Учреждения;
- иные правовые акты и законы Российской Федерации, Ленинградской области и Всеволожского муниципального района Ленинградской области (далее – Всеволожский район).

Программа разработана с целью регламентации работы тренерского состава с несовершеннолетними лицами, занимающимися физической культурой и спортом по месту жительства в Муниципальном автономном учреждении «Всеволожский центр физической культуры и спорта» Всеволожского муниципального района Ленинградской области (далее – Учреждение).

Цель Программы: достижение гармоничного физического и психического развития, разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья занимающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи Программы:

- Привлечь занимающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- дать базовые знания ориентирования на местности: умение опознавать ориентиры на местности, сопоставлять их с картой и наоборот, умение пользоваться компасом.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации, наполняемость групп и объем программы

Возрастные этапы подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих подготовку (лет)	наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
мальчики и девочки младшие мальчики и девочки юноши, девушки	не ограничено	5 и старше	12-15	4	148
мальчики и девочки младшие мальчики и девочки юноши, девушки	не ограничено	5 и старше	16-20	6	222

2.2 Работа тренера в группе ФСН рассчитывается на 37 недель в год без учета каникулярных и нерабочих праздничных дней в соответствии со статьей 112 Трудового кодекса Российской Федерации.

2.3. Продолжительность одного занятия устанавливается в академических часах и не должна превышать трех астрономических часов.

2.4. Зачисление, перевод, отчисление осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

3. ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ ФСН

3.1 Годовой тренировочный план на 37 недель

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	20	30
2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	40	60
2.2	Специальная физическая подготовка	36	54
2.3	Технико-тактическая подготовка	40	60
2.4	Подготовленность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства, участие в соревнованиях	12	18
	Общее количество часов	148	222

1. Теоретическая подготовка

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теория: прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования; особенности и виды спортивного ориентирования.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила поведения.

Теория: непрерывный контроль тренера и врачебный контроль за состоянием здоровья; техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена; действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему; правильное, рациональное дыхание при нагрузке и восстановлении; медико-биологические: режим питания, белково-витаминные препараты; рациональное чередование нагрузок по интенсивности и направленности.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Теория: знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте; масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем, компас, легенды, карты летние и зимние; значение техники в прохождении дистанции.

Практика: приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию: оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Основы инструкторской, тренерской и судейской подготовки. Правила соревнований.

Теория: знакомство со спортивной терминологией в спортивном ориентировании; разъяснение информации к дистанциям; подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту; правила соревнований, права и обязанности участника.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

Практика: развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: в подготовке применяются специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скорости и быстроты: бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «челночный» с внезапной сменой направления; имитационные упражнения; специальные игровые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки; упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: технико-тактическая подготовка, направленная на совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации) и использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п. и специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

2.4. Подготовленность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства, участие в соревнованиях.

Для определения уровня подготовленности применяются нормативы, которые учитывают возраст и пол занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 5-7 лет		Норматив 8-9 лет		Норматив 10-11 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	не более
			8,6	9,1	6,5	6,6	5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не менее		не менее		не менее	не менее
			10,8	11,3	9,8	10,2	9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			+1	+3	+2	+4	+3	+5

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	не менее
			-	-	11	7	13	7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			95	87	122	117	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Шестиминутный бег	м	не менее		не менее		не менее	не менее
			600	500	20	15	-	-
2.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	5:41	6:12
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее		не менее	не менее
			12	11	25	22	33	28

№ п/п	Упражнения		Единица измерения	Норматив 12-13 лет		Норматив 14-15 лет	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м		с	не более		не более	
				5,4	5,7	5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 3x10м		с	не менее		не менее	
				8,5	8,9	7,7	8,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		см	не менее		не менее	
				+5	+6	6	8
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		количество раз	не менее		не менее	
				18	9	25	11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		см	не менее		не менее	
				162	147	193	162
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на 1500 м		мин,с	не менее		не менее	
				7:55	8:15		
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине		количество раз	не менее		не менее	
				37	31	40	35

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам избранного вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с установленной формой.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам Программы, направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих знаний об избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Во время занятий занимающимся необходимо овладеть набором знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, обеспечению безопасности при ориентировании на местности, личной гигиене юного ориентировщика, основам здорового образа жизни и закаливания.

В течение года занимающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Для приобретения соревновательного опыта, овладения особенностями ориентирования на различных местностях участвуют в выездных соревнованиях.

При организации воспитательного процесса особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Проведение каждого тренировочного занятия на местности, старта на соревнованиях, мероприятия на местности должно сопровождаться инструктажем по технике безопасности, включающего особенности района проведения, границы полигона, аварийный азимут, контрольное время на преодоление дистанции.

Формой подведения итогов Программы является успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию (первенство Учреждения).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

5. Информационно-методические условия реализации программы

Рекомендуемая для использования литература:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ

- имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – С. 35-38.
 3. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.
 4. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование: теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Научно издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 268 с.
 5. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 198 с.
 6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2009. – 208 с.
 7. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
 8. Гудилин, П.К. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / П.К. Гудилин, С.А. Казаков, Ю.А. Соловьева. – Витебск: УО ВГТУ, 2007. – 56 с.
 9. Ермолина, Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Методическое пособие / Н.Л. Ермолина. Сыктывкар: Изд-во АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009.
 10. Жоржиу, М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту / М. Жоржиу. – М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2021. – 160 с.
 11. Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования: монография / С.А. Казанцев. – СПб.: ООО «Репринт», 2007.
 12. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие / С. А. Казанцев. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
 13. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2015. – 179 с. 62
 14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340с.
 15. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография / Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещёнов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
 16. Немытов, Д.Н. Программа подготовки по спортивному ориентированию бегом на спринтерских дистанциях (этап совершенствования спортивного мастерства) / Д.Н. Немытов. – Ульяновск, 2013, 53 с.
 17. Никитушкин, В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.

– М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

18. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Туризм и спортивное ориентирование в общеобразовательной организации: учебно-методическое пособие / Пилюгина Е.И., Ермолина Н.В., 63 Зинчук Н.А., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Карпенко В.Н., - Астрахань, 2022. 138с.

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

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

33. Научный журнал по ориентированию Scientific Journal of Orienteering

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

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Прегумеровано, проширо 10 листа (ов)
Заместитель директора по спортивной работе
Муниципального автономного учреждения
«Революжский центр физической культуры и спорта»
Всеровложского муниципального района
Ленинградской области

А.Г. Андреев «8» 12 2016

