

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРЯК»
(МАУДО «СШОР «СИБИРЯК»)**

Рассмотрена и согласована

на тренерском совете

«18» декабря 2025 г.

протокол № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУДО «СШОР
«Сибиряк»

от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 903 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»

Сроки реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап– 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы разработчики:

Старший тренер-преподаватель –

Жукова И.В.

тренеры-преподаватели-

Григорьев А.С.,

Линкевич О.Н.,

Селюков И.С.

1. Общие положения

1.1. Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 903, зарегистрировано в Минюсте России 9.12.2025 № 84512) и с учетом основных положений:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- правил вида спорта «спортивное ориентирование».

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

(выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа разработана и является приспособленной к деятельности муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк».

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждений, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и

оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

1.2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

«Спортивное ориентирование» как вид спорта включает три категории спортивных дисциплин: лыжные (Ski Orienteering), кроссовые (Foot Orienteering) и велосипедные (MTB Orienteering). По каждой категории дисциплин отдельно проводятся чемпионаты мира, Европы, кубки мира и другие международные соревнования среди разных возрастных групп. Они проводятся Международной федерацией ориентирования (ИОФ), основанной на учредительном конгрессе в Дании в 1961 г. ИОФ входит в состав Ассоциации международных спортивных федераций, признанных МОК (ARISF). Эта организация призвана активно поддерживать своих членов стремлении включения в Программы Олимпийских Игр. Сегодня она включает более тридцати видов спорта, но только 5 из них представляют зимние спортивные дисциплины, включая Международную федерацию ориентирования. В Российской Федерации, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС) с 1 января 2017 г. вид спорта «Спортивное ориентирование» включает 12 лыжных дисциплин (табл. 1).

Таблица 1

Лыжные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование», включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№	Название дисциплины	Код дисциплины в ВРВС
Лыжные дисциплины		
1	Лыжная гонка – спринт	0830133811Я
2	Лыжная гонка – классика	0830143811Я
3	Лыжная гонка – лонг	0830153811Я
4	Лыжная гонка – марафон	0830163811Л
5	Лыжная гонка – многодневная	0830173811Я
6	Лыжная гонка – эстафета – 3 человека	0830183811Я
7	Лыжная гонка – лонг – общий старт	0830193811Я
8	Лыжная гонка – маркированная трасса	0830203811Я
9	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса 3 человека	0830213811Я
10	Лыжная гонка – комбинация	0830223811Я
11	Лыжная гонка – классика – общий старт	0830293811Я
12	Лыжная гонка – эстафета – 2 человека	0830303811Л

Внутрироссийские спортивные мероприятия Единого календарного плана (ЕКП) по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования разного уровня и ранга включают два вида программы – дистанции заданного направления и дистанции на маркированной трассе. Первыми в зимнюю программу соревнований всероссийского уровня были включены соревнования на маркированных трассах – это был Кубок СССР по ориентированию на местности зимой, проведенный в Свердловске в 1981 г.

На маркированных трассах проводятся индивидуальные и командные (эстафеты) лыжные дисциплины.

В последующие годы Федерация спортивного ориентирования СССР стала культивировать на всероссийском уровне дисциплины лыжного ориентирования на дистанциях заданного направления, из которых состояли программы международных соревнований, проводимых ИОФ. Летом 1986 г. Федерация спортивного ориентирования СССР вступила в Международную федерацию ориентирования, став тридцать третьим ее членом. Впервые советские спортсмены приняли участие в одном из этапов кубка мира по лыжному ориентированию в 1987 г. в Финляндии. Соревнования в программах всероссийских соревнований по лыжному ориентированию на маркированных трассах до сих пор проводятся лишь в России и на международном уровне не культивируются. Поэтому основная подготовка квалифицированных лыжников-ориентировщиков ведется к участию на соревновательных дистанциях заданного направления. Соответственно, блоки отборочных соревнований для участия взрослой, юниорской и юношеской сборных команд России в ЧМ, КМ, ЧЕ, ПМ, ПЕ состоят только из лыжных дисциплин в заданном направлении.

Тем не менее, сегодня дисциплины обоих видов программы включены во всероссийский реестр видов спорта, вступивший в силу Приказом Председателя Госкомспорта России № 560 от 17 июля 2003 г. И, хотя вышеуказанный реестр включает лишь три дисциплины на маркированной трассе (табл. 1), они обычно составляют часть программы чемпионатов, первенств и кубка России, проводимых на протяжении соревновательного сезона, а также включаются в программы чемпионатов и первенств федеральных округов.

Что касается международного календаря, то первый чемпионат мира по лыжному ориентированию состоялся в 1975 г. в Финляндии. Сборная команда СССР впервые смогла принять участие в чемпионате мира в 1988 г., только после вступления в ИОФ.

Перечень проводимых дисциплин в программах международных соревнований разного уровня по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования (SKI-O) отражен в Правилах соревнований ИОФ, последняя версия которых действует с 1 ноября 2016 г., где они классифицируются по предполагаемому времени победителей в мин.:

- длинная (Long) – женщины и мужчины 85–95 мин.
- средняя (Middle) – женщины и мужчины 40–45 мин.
- спринт (Sprint) – женщины и мужчины 10–15 мин.
- эстафета-3 этапа (Relay) – женщины и мужчины 30–35 мин., 100 мин. на три этапа;
- смешанная эстафета – 6 этапов (Sprint-Relay) – женщина + мужчина
6–8 мин., 36–48 мин. на 6 этапов.

Индивидуальные дисциплины Long и Middle могут проводиться как с

раздельного старта, так и с общего. Это зависит от замыслов организаторов соревнований и типа местности, на которой они проводятся.

Суть соревнований по лыжному ориентированию в заданном направлении состоит в лыжной гонке спортсменом за кратчайшее время через ряд контрольных пунктов, нанесенных на спортивную карту района проведения соревнований в строго определенном порядке. Спортивную карту с нанесенной на нее дистанцией спортсмен получает в стартовом коридоре от судьи за 15 с до старта. Контрольные пункты установлены в соответствующих карте точках местности. Лыжник-ориентировщик произвольно выбирает в сети лыжных трасс, обозначенных в карте линиями соответствующей градации, путь движения между контрольными пунктами и реализует его в процессе гонки. Мастерство заключается в быстром и безошибочном движении через все нанесенные на карте контрольные пункты. По характеру физических нагрузок лыжное ориентирование сопоставимо с лыжными гонками. Задачи ориентирования требуют от участников практического знания топографии, решения навигационных задач движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров – линейных (лыжные трассы разной градации, автомобильные дороги, границы растительности разных лесных пород), площадных (поляны разной конфигурации, участки природной растительности разных пород, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). Спортсмену необходимо в движении читать карту и мыслить в условиях физического напряжения, выбирать наиболее рациональные варианты движения и безошибочно контролировать точку своего движения по карте и на дистанции.

По мере достижения контрольного пункта участники соревнований производят на нем электронную отметку индивидуальным средством электронной отметки (ЧИПом), фиксируя свое присутствие на данном КП. Порядок прохождения контрольных пунктов строго установлен – задан, что отражено на карте. На местности соревнований подготовлено множество лыжных трасс, составляющих своеобразную сеть и тоже точно нанесенных на карту. Спортивная карта для лыжного ориентирования – это крупномасштабная карта, выполненная в условных знаках, которая точно отражает местность и все, что на ней находится и передает направление от всех окружающих объектов, на которую зеленым цветом нанесена сеть лыжных трасс с соответствующими им скоростными характеристиками. Таким образом, из карты, выданной спортсмену на старте, он получает непосредственную информацию о местности, сети лыжных трасс, местоположении контрольных пунктов и обязательном порядке их прохождения. Из навигационных приборов в экипировке спортсмена может быть только компас.

Графическое изображение дистанции заданного направления на карте включает: равносторонний треугольник, обозначающий место старта на

местности; окружности, центр которых совпадает с точками на местности, где установлены КП; соединяющих окружности сплошных линий, указывающих порядок прохождения дистанции заданного направления; двойной окружности – места финиша. Старт и финиш могут быть совмещены, то есть находиться в одном месте, либо разнесены. Кроме этого дистанция может пересекать «саму себя» если организаторы соревнований сочтут это необходимым, исходя из условий конкретной местности. По правилам соревнований должны быть исключены маршруты, обязательно требующие от участников пересечения запрещенных для движения или опасных районов, кроме случаев, когда есть разрешенные на местности и отмеченные в карте проходы. В этом случае часть дистанции по ним наносится в виде пунктирной линии – маркированного участка. Это могут быть мостики, наведенные через ручей, пересечения автомагистралей, контролируемых судьями соревнований лишь в определенных местах, лыжные трассы через частные застройки, лесопосадки. Маркированные участки дистанции обязательны для прохождения всеми участниками соревнований.

Путь от каждого контрольного пункта к следующему участники выбирают по своему усмотрению. Если дистанция соревнований спланирована профессионально, то задачи ориентирования ставятся участнику непосредственно со старта. Сеть лыжных трасс в лыжном ориентировании готовится в соответствии с возможностями местности и замыслами организаторов по планированию дистанций. Индивидуализация подходов службы дистанции при планировании лыжной сети, выборе точек установки КП и определении порядка их прохождения позволяют один и тот же район соревнований представить для участников совершенно по-разному.

Район местности, используемый для соревнований по лыжному ориентированию, предусматривает наличие четырех градаций лыжных трасс – штатных, скоростных, быстрых и медленных. Штатные – это лыжные трассы для лыжных гонок или биатлона, ширина которых может варьироваться от 3 м до 10 м. Скоростные – лыжные трассы, подготовленные снегоходом, ширина которых 1,5–3 м. Быстрые – лыжные трассы, подготовленные снегоходом, ширина которых 1,0–1,5 м. Последний вид – медленные лыжни, узкие, мягкие, петляющие лыжни шириной не более 0,9 м. Прокладывается эта градация лыжной трассы на местности через густые заросли, на крутых склонах, при пересечении оврагов, то есть там, где трудно проходит техника для подготовки трасс. Готовятся все градации лыжных трасс по правилам соревнований без нарезки лыжного следа. Для скоростной и быстрой лыжных трасс нет жестких установленных норм процентного соотношения. Лишь медленных лыжней не должно быть более 3 % от всей сети.

Суть соревнований на маркированных дистанциях лыжного ориентирования заключается в лыжной гонке участником

промаркированной на местности от старта до финиша лыжной трассы по участкам лыжной сети, и спортсменам необходимо определить, по каким именно. Для точек постановки КП используются развилки, пересечения, явные изгибы лыжных трасс и их пересечения с другими линейными или точечными ориентирами. В этом случае на соревновательной трассе установлено в четыре раза больше контрольных пунктов, чем внесено в карту участника. Точка старта тоже внесена в карту. После прохождения каждого четырех КП на трассе установлен «рубеж принятия решения», где спортсмен производит отметку в одну из четырех электронных станций, соответствующих, по его мнению, тому номеру КП, которое нанесено на его карте. Ошибки на рубежах караются штрафными кругами, которые спортсмен пробегает перед финишем после считывания информации с его индивидуального ЧИПа.

Одна дисциплина лыжного ориентирования из ВРВС является комбинированной, включающей маркированную трассу (с прохождением штрафных кругов) и после смены карты спринт в заданном направлении.

Тенденции развития лыжных дисциплин спортивного ориентирования связаны с современными требованиями к организации и проведению спортивных мероприятий по лыжегоночным дисциплинам смежных видов спорта. С учетом специфики вида спорта это:

- открытие районов соревнований для участников вплоть до начала их проведения;
- повышение зрелищности соревнований с возможностью телетрансляций с разных точек района местности, используемой для проведения конкретной спортивной дисциплины;
- расширение реестра спортивных дисциплин для всероссийских и международных мероприятий;
- включение в международный календарь первенства мира среди молодежи (до 24 лет).

Соответственно этим тенденциям повышаются требования к центрам соревнований, на которых должны быть расположены элементы трассы, спортсмены, зрители, элементы инфраструктуры обслуживания соревнований. Современные карты для соревнований по лыжным дисциплинам должны быть напечатаны с высокой разрешающей способностью печатающего устройства – не менее 600 точек на дюйм. Обязательным является наличие современных лыжных стадионов (арена соревнований) с устойчивой мобильной связью и возможностью подключения к Интернету. Поэтому для проведения этих соревнований в технических условиях предписывается использовать лыжные или биатлонные стадионы.

Кроме этого должен быть предусмотрен специфичный для лыжного ориентирования тренировочный полигон для разминки перед стартом. Его площадь должна быть не менее 0,04 км² с наличием лыжной сети плотностью не ниже, чем в районе соревнований, а также разминочным

кругом протяженностью не менее 800 м и склоном для откатки лыж. Эти условия необходимы для исполнения, так как непосредственно перед стартом спортсмены не могут использовать для разминки соревновательные трассы.

На повестке дня и повсеместное усовершенствование системы контроля прохождения дистанций. На смену контактной системы фиксации спортсменом своего присутствия на каждом контрольном пункте дистанции уже приходит бесконтактная.

Все привнесенные новые технологии обслуживания соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования, организация качественной и зрелищной телетрансляции, должны способствовать выходу этих дисциплин вида спорта на одну ступень с другими олимпийскими лыжегоночными дисциплинами.

1.3. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивное ориентирование».

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее – Учреждение) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края, Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачами Учреждения, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Красноярского края, Российской Федерации являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта, «спортивное ориентирование»;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительной образовательной программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены);
- обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 2.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	14	2

мастерства			
Этап высшего мастерства	не ограничивается	17	1

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно- тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания; - овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «спортивное ориентирование»;
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивное ориентирование»;
 - знание антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил и не иметь нарушений;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности
- На этапе высшего спортивного мастерства.
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления, питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знание антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил и не иметь нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких стабильных спортивных результатов; в условиях в условиях соревновательной деятельности;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1-2	3	4-5		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	312-	520	624	728	936	1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения «спортивное ориентирование» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие

продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно- тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на учебно-тренировочных занятиях, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в таблице 4.

Таблица 4

Перечень учебно- тренировочных мероприятий

№	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятия в год			

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся учебно- тренировочные мероприятия.

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	1	2	2	2
Основные	–	1	2	2	4	14

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные

соревнования.

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 ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «спортивное ориентирование», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно - тренировочные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследования являются неотъемлемой частью учебно- тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно- тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно - тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Построение многолетней

спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

С целью преемственности структуры подготовки на этапах подготовки предлагается примерная модель динамики учебно- тренировочных задач в годичном цикле.

1. Подготовительный период.

Весенне-летний этап

Май:

- Снижение специальной работоспособности.
- Поддержание на определенном уровне двигательных и вегетативных функций
- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.
- Выбор оптимальных тренировочных моделей различных сторон подготовленности спортсмена.

Июнь:

- Всестороннее развитие двигательных качеств общей физической подготовки. - Поддержание уровня специфической работоспособности с помощью специальных средств тренировки.
- Повышение уровня теоретической подготовки.

Июль:

- Развитие специальных физических качеств средствами общей и специальной подготовки.
- Поддержание уровня общефизической подготовки.
- Развитие скоростно-силовых качеств общего и специального направления. - Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.
- Развитие технического мастерства в специальных упражнениях.

Летнее-осенний этап:

Август:

- Сохранение и повышение специальной работоспособности за счет повышения (интенсивности нагрузки (интенсификация учебно – тренировочного занятия, изменение рельефа).
- Развитие скоростно-силовой подготовки с помощью специальных средств учебно-тренировочных занятий.
- Совершенствование психологической и тактико-технической подготовленности.

Сентябрь:

- Подведение спортсмена к пику «спортивной формы» в специальной и

физической подготовке.

- Повышение уровня развития скоростно-силовой подготовки специального направления, снижение уровня общефизической подготовки.

- Техническое совершенствование.

Октябрь:

- Снижение интенсивности тренировочной нагрузки, постепенное увеличение объема тренировочной работы.

- Проведение медико-биологического обследования и комплекса восстановительных мероприятий.

- Выбор оптимальных сроков активного отдыха. Осеннее-зимний этап:

Ноябрь:

- Развитие специально работоспособности и психологической выносливости. - Поддержание уровня развития общефизической подготовки.

- Становление технического мастерства.

Декабрь:

- Поддержание специфической работоспособности.¹⁴

- Совершенствование уровня развития скоростно-силовой подготовки.

- Опробование оптимальной системы индивидуального способа подведения спортсмена к старту.

2. Соревновательный период.

Январь:

- Повышение уровня развития специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости.

- Совершенствование отдельных сторон психологической подготовки.

- Подведение организма к пику «спортивной формы».

Февраль:

- Поддержание уровня соревновательной готовности и выбор сроков ее снижения в момент отсутствия ответственных стартов.

- Приобретение высокого уровня технической подготовленности.

- Поддержание уровня развития общефизической подготовки.

- Совершенствование индивидуальных особенностей в подготовке спортсмена.

Март

- Уменьшение объема специальной подготовки с постепенным

увеличением применения средств общефизического направления.

- Совершенствование технико-тактического мастерства.

-Подведение организма к пику спортивной формы.

Апрель:

- Снижение тренировочных нагрузок, совершенствование технических элементов.

- Подготовка опорно-двигательного аппарата к перемене средств и методов тренировочной работы.

- Проведение медико-биологических обследований и комплекса восстановительных мероприятий.

- Выбор оптимальных сроков активного отдыха.

Планирование учебно- тренировочного процесса основано на трех уровнях: Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

- уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

-уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых и многолетних.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

2.5. Календарный учебно-тренировочный график.

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Учреждением по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия. При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Учреждении. Календарный учебно-тренировочный график заполняется Учреждением в соответствии с объемами по видам подготовки.

Таблица 6.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил	Учебно-тренировочный график

		<p>вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровьесбережение.			
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	График медицинского наблюдения
2.2	Режим питания и отдых	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	Режим учебно-тренировочного процесса

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением известными спортсменами, тренерами и ветеранами спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Учебно-тренировочный график
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	

		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству)	Патриотические беседы, организации экскурсий, посещение музеев	февраль, май, июнь
2.	Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту)	темы бесед для нравственного воспитания: «О чести, долге и совести», просмотр фильмов	Апрель, июль
3.	Профессиональные качества (волевые, физические)	Показательные выступления, участие в проекте Яркие берега	Июнь-сентябрь
4.	Социально-правовое (воспитывает законопослушность)	Проведение	Июнь - август

		тематических бесед	
5.	Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе)	Проведение встреч с выдающимися спортсменами	Февраль, сентябрь

2.7. Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. 10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их

производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 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	Спортивная эстафета	Один раз в год (осенний период)	Составление плана организации мероприятия, положение, отчет.
	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Один раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительские собрания «Родитель в процессе формирования антидопинговой культуры»	Один раз в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу, использовать памятки для родителей.
	Семинар для тренеров по антидопингу	1-2 раза в год	Организация и проведение семинара
Учебно-тренировочный этап	Спортивная эстафета	Один раз в год (осенний период)	Составление плана организации мероприятия, положение, отчет.
	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Один раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы в виде домашнего задания
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительские собрания «Родитель в процессе формирования антидопинговой культуры»	Один раз в год	Включить в повестку вопрос по антидопингу, использовать памятки для родителей.
	Семинар для тренеров по антидопингу	Один раз в год	Организация и проведение семинара
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение РУСАДА	Один раз в год	Прохождение онлайн курса
	Теоретические занятия	Два раза в год	Подготовка материала к занятиям

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Ведение дневника самоконтроля. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств.
ССМ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей УТЗ: разминки, основной и заключительной части)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
ВСМ	Теоретические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Подготовка материала к проведению занятий (овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи

			рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.)
	Практические занятия	Устанавливаются в соответствии с графиком	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий (самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия)
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным планом	Изучение правил соревнований, ознакомление ведение протоколов соревнований
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Помощь тренеру-преподавателю и инструкторам-методистам в организации и проведении школьных соревнований
ССМ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным планом	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя
ВСМ	Теоретические занятия	Не менее одного раза в год в соответствии с годовым календарным планом	Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях
	Практические занятия	В соответствии с годовым календарным планом	Судейство соревнований

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; -
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно - тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных 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 расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочные занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно- тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно - биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно- тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочные занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых учебно- тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение

восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно- тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Начальной подготовки	Режим труда и отдыха, закаливание, сбалансированное питание, витаминизация, полноценный отдых и сон.	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание.	В течение года
Совершенствование спортивного мастерства	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание в соответствии характеру, величине направленности нагрузок.	В течение года

Высшего спортивного мастерства	Режим труда и отдыха, общий и ручной массаж, парная баня, восстановительные ванны и души, витаминизация, сбалансированное питание в соответствии характеру, величине направленности нагрузок.	В течение года
--------------------------------	---	----------------

3. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. 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 обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
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

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниоры/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			29.30	-

2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более	
			-	20.30

2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниоры/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	-

2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	24.30

3. Уровень спортивной квалификации	
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниоры/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	-
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа

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

Успешность соревновательной деятельности в лыжном ориентировании зависит от нескольких направлений подготовленности: физической, техникой, тактической, психологической. Каждое из этих направлений развивает необходимые качества для формирования комплексного мастерства спортсмена и отставание подготовленности даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому главная задача спортсмена и тренера-преподавателя – добиться устойчивого равновесия между всеми составляющими мастерства лыжника-ориентировщика и в дальнейшем постоянно и гармонично их совершенствовать.

Планирование учебно- тренировочного процесса – это индивидуальный творческий процесс тренеров-преподавателей или самих спортсменов. Вариантов планирования для разных этапов годичного цикла тренировки в лыжном ориентировании может быть очень много. Большой перечень тренировочных средств предоставляет тренерам-преподавателям такую возможность. Но для того, чтобы выполненная тренировочная нагрузка обеспечила интеграцию обучающих и тренирующих воздействий в совершенствование всех сторон мастерства, она должна быть построена на основных концептуальных положениях, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса.

Так как для эффективного построения тренировочного процесса лыжников-ориентировщиков необходимо использовать большой перечень разных тренировочных занятий, можно разделить их условно на три класса:

- физические, включающие лишь физическую нагрузку (лыжи, бег, ходьба, лыжероллеры, бег с шаговой или прыжковой имитацией, многоскоки, силовые упражнения);
- комплексные, сочетающие любую из перечисленных выше физических нагрузок с техническими заданиями по ориентированию, а также тренировочные дистанции или старты по спортивному ориентированию;
- технические, состоящие из технических заданий без специальной физической нагрузки. Сюда входят технические тренировки в классе, а также анализ прошедших соревнований или технических тренировок на местности.

Для эффективной лыжной подготовки лыжников-ориентировщиков должен быть не просто выполнен большой объем специальной лыжной подготовки в разной интенсивности. Результат в любом виде спорта зависит не столько от высокой физической подготовленности (без таковой вообще спортсмен не смог бы показывать высокие результаты), сколько от эффективности техники выполнения двигательной задачи.

Рациональность техники – это характеристика не спортсмена, а самого способа выполнения движения, используемого варианта передвижения. Для лыжных гонок достижение рациональной техники движений является важным фактором повышения спортивного результата. При этом нужно помнить, что правильная техника – это не состояние, которое может быть достигнуто однажды, а текущий показатель непрерывного процесса

движения от менее совершенного к более совершенному. Тем более, что этого требует постоянное усовершенствование и изменение конструкции спортивного инвентаря и повышение качества подготовки соревновательных трасс.

Чтобы добиться выполнения экономичных и правильных движений нужно определить критерии эффективности этих движений. В простейшем случае таким критерием считают показанный спортсменом результат: в лыжных гонках скорость гонщика. Но скорость не является убедительным показателем техники, ибо помимо техники она зависит еще от других факторов, в частности от развития двигательных качеств и функциональной подготовленности спортсмена. В лыжном ориентировании тем более сложно в оценке техники движений опираться на результат. Он зависит как от двигательных способностей на лыжных трассах разной градации и качества, так и от степени владения разными элементами техники ориентирования, а также от количества допущенных на дистанции ошибок.

Для определения положений эффективной лыжной техники необходимо, прежде всего, опираться на общие критерии правильности движений для любого циклического вида спорта на выносливость:

1. Оптимальное положение тела в каждый момент движения. В частности, это умение использовать инерцию, как отдельных частей тела, так и всей массы спортсмена, в качестве добавочной силы для поддержания развитой скорости. Для этого необходимо правильное расположение центра масс спортсмена во всех фазах движения.

2. Определение правильного направления и оптимального времени приложения сил для развития требуемой в данный момент скорости.

3. Обязательное чередование в пределах одного двигательного цикла фаз сокращения и расслабления. Причем, фаза расслабления должна быть достаточной по длительности для восстановления способности следующего полноценного сокращения.

4. Оптимальная скорость выполнения движений. Слишком низкая или слишком высокая скорость снижают мощность и экономичность движения.

Эти критерии должны быть положены в основу формирования любого способа лыжного хода на дистанциях лыжного ориентирования.

Лыжники-ориентировщики на штатных и скоростных трассах лыжной сети используют, в основном, одновременный двухшажный или одношажный лыжные ходы коньковым стилем. Одновременный двухшажный коньковый ход достаточно универсален и используется на различных по профилю участках лыжных трасс, но особенно эффективен на подъемах разной крутизны. В цикле этого хода выполняются два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками. В процессе одного скользящего шага выполняется одновременное отталкивание палками, в процессе другого – вынос палок вперед для следующего отталкивания. Лыжи при постановке на опорную плоскость и скольжении направлены под острым

углом к направлению движения. Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и последующее одноопорное скольжение.

В спортивной практике наиболее важным и информативным для оценки техники коньковых лыжных ходов является эффективное исполнение спортсменами отдельных элементов цикла движения, а не фазовая структура, которая среди тренеров и спортсменов не нашла широкого рассмотрения и внедрения в практику. Тем более, что граничные моменты фаз в цикле лыжных ходов достаточно условны. Чтобы совершенствовать лыжную технику в правильном направлении, нужно выявить отклонения в цикле движения спортсмена относительно эффективного варианта, а затем их устранять.

4.2. Специальная лыжная подготовка.

Программа повышения эффективности специализированной лыжной техники при движении по штатным и скоростным трассам лыжной сети на этапах спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

№ п/п	Описание главных положений техники в цикле конькового стиля лыжного хода	Доля времени, отведенного в круглогодичной подготовке на совершенствование техники, %
1	Продолжительность проката на скользящей лыже (лыжероллере) должна быть одинаковой для каждой опорной ноги, позволяющей перенести проекцию центра масс спортсмена на точку опоры	Начальный этап подготовки
		40
		Этап спортивной специализации
		35
		Этап спортивного совершенствования
		25
2	В момент сгибания опорной ноги перед отталкиванием руками, должно быть произведено смещение центра масс тела лыжника вперед настолько, чтобы «подхватить» падающее туловище на вынесенные вперед для отталкивания палки	Начальный этап подготовки
		15
		Этап спортивной специализации
		30
		Этап спортивного совершенствования
		25
3	Перед отталкиванием руками большая часть веса тела должна быть перенесена на палки за счет сгибания, в основном, в голеностопных суставах	Начальный этап подготовки
		15
		Этап спортивной специализации
		15
		Этап спортивного совершенствования
		20
4	Отталкивание руками должно быть коротким (взрывным), обязательно законченным, должен присутствовать	Начальный этап подготовки
		15
		Этап спортивной специализации
		20
		Этап спортивного совершенствования
		20

	акцент завершения отталкивания и производится в направлении движения опорной лыжи	10
		Этап спортивного совершенствования
		15
		Этап высшего спортивного мастерства
		20
5	Центр масс тела лыжника не должен находиться сзади опорной пятки в любой фазе движения	Начальный этап подготовки
		15
		Этап спортивной специализации
		10
		Этап спортивного совершенствования
		15
		Этап высшего спортивного мастерства
		20

Программа повышения эффективности специализированной лыжной техники при движении по быстрым трассам лыжной сети на этапах спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

№ п/п	Описание главных положений техники в цикле «маятникового» лыжного хода	Доля времени, отведенного в круглогодичной подготовке на совершенствование техники по этапам подготовки, %
1	Отталкивание палками должно сопровождаться одновременным наклоном туловища вперед, что позволяет быстро достичь минимального угла наклона палок (25–30°), при котором горизонтальная (движущая) составляющая силы отталкивания достигает максимального значения. Маховое движение правой ноги выполняется с ускорением и одновременным подседанием на обеих ногах, затем резким торможением и остановкой правой ноги сзади левой на расстоянии стопы	Начальный
		30
		Спортивной специализации
		30
		Спортивного совершенствования
		25
		Высшего спортивного мастерства
2	Смещение проекции центра масс производится на правую ногу, с одновременным отталкиванием руками корпус начинает выпрямляться относительно левой ноги. Отталкивание руками заканчивается положением палок, когда они вместе с руками составляют почти прямую линию	Начальный
		25
		Спортивной специализации
		15
		Спортивного совершенствования
		20
		Высшего спортивного мастерства
3	Пассивное передвижение за счет скорости, набранной в результате отталкивания руками. При двухопорном скольжении (для сохранения устойчивости и снятия излишнего напряжения мышц ног и корпуса) вес тела в основном на передней части правой стопы	Начальный
		10
		Спортивной специализации
		10
		Спортивного совершенствования
		5

		Высшего спортивного мастерства
		–
4	Вынос левой ноги вперед-вверх на расстояние стопы и приподнимание лыжи над лыжной на высоте 3–5 см. В таком положении она готова к выпадку вперед голенью. При этом проекция центра масс тела смещается на пяточную часть правой стопы	Начальный
		10
		Спортивной специализации
		10
		Спортивного совершенствования
		5
		Высшего спортивного мастерства
		–
5	Отталкивание ногой в момент остановки правой лыжи, с незначительным проскальзыванием опорной лыжи назад, вследствие совмещенного с отталкиванием смещения проекции центра масс тела вперед за счет резкого выпада левой ноги голенью, в результате которого снижается давление на лыжу. При этом проекция центра масс тела смещается на пяточную часть левой стопы	Начальный
		10
		Спортивной специализации
		15
		Спортивного совершенствования
		20
		Высшего спортивного мастерства
		30
6	Отрыв правой ноги от опоры и выпад туловища в направлении движения левой лыжи. Вследствие этого проекция центра масс тела перемещается с пятки опорной ноги на носок. Руки выносятся вперед-вверх, согнуты в локтевом суставе на 90°, кисти рук перед отталкиванием находятся не выше уровня глаз	Начальный
		15
		Спортивной специализации
		20
		Спортивного совершенствования
		25

4.3. Общая физическая подготовка.

Одним из актуальных вопросов планирования тренировочного процесса является соотношение и сочетание нагрузок для развития общей выносливости и специальной выносливости лыжника. Общая физическая подготовка (ОФП) лыжника-ориентировщика необходима для достижения высокой общей работоспособности, всестороннего развития и улучшения здоровья спортсменов, когда развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для решения задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из лыжного спорта.

На бесснежном этапе подготовки с целью разностороннего развития в подготовке спортсменов, особенно на начальном этапе, рекомендуется включать нагрузки на велосипеде, в гребле, плавании, а также бег и подвижные игры. Для общей силовой подготовки в годичном цикле применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с отягощениями и без них, упражнения для развития прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. При этом на всех стадиях тренированности подбор средств ОФП и методика их применения должны способствовать положительному влиянию развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Общая физическая подготовка должна служить базой для дальнейшего совершенствования

физических качеств и функциональных возможностей.

В последнее десятилетие отмечается тенденция на постоянное снижение доли ОФП в общем объеме тренировочной работы, за исключением начального этапа спортивной подготовки. Этому способствует стремление к максимальной специализированности круглогодичного тренировочного процесса. Из средств общей физической подготовки применяются, в основном, бег по пересеченной местности, силовые упражнения на все группы мышц, другие виды спорта.

Что касается самого распространенного тренировочного средства, применяемого практически во всех видах спорта – бега, то изучение характера сосудистых реакций в основных средствах подготовки лыжников показало, что это средство нагрузки формирует другие сосудистые реакции, не специфические передвижению на лыжах. При том, что главной целью является развитие локальной мышечной выносливости и образование сосудистых реакций мышц организма, ведущих к рациональному перераспределению кровотока и повышающих специальную работоспособность применительно к бегу на лыжах. Поэтому применение бега, как тренировочного средства с повышением мастерства спортсменов в лыжегоночных видах спорта неуклонно снижается, используется в основном в разминочной части тренировочного занятия, при выполнении восстановительных нагрузок. В лыжном ориентировании доля бега, безусловно, выше за счет технической работы спортсменов на местности (кроссовое ориентирование).

Что касается гимнастических ациклических упражнений из средств общей физической подготовки, они являются обязательными практически в любом тренировочном занятии, так как повышают эластичность мышечной ткани, усиливают общий тонус мышц, обеспечивают гармоничность силового потенциала организма для более эффективного выполнения специализированной нагрузки в избранном виде спорта.

4.4. Специализированная мыслительная деятельность.

Лыжное ориентирование – комплексный вид спорта, представляющий собой лыжную гонку с одновременным ориентированием на местности. При этом не только лыжная гонка, но и процесс ориентирования имеет свою специфику. Помимо того, что лыжную гонку надо провести по лыжным трассам разной градации, она сочетается с одновременной, сложной мыслительной деятельностью, связанной с самостоятельным выбором пути движения в лыжной сети и безошибочной его реализацией.

Что включает в себя понятие «специализированная мыслительная деятельность» для лыжного ориентирования? Это несколько конкретных технических навыков и мыслительных операций, которыми должны владеть спортсмены и применять их в соревновательной обстановке. В частности, чтение карты в движении (включая выбор вариантов движения), наблюдение за местностью, сопоставление фрагментов карты с участком

местности в районе точки движения, отслеживание своего пути движения по карте, контроль направления движения и пройденного расстояния, запоминание отдельных фрагментов карты. Техническая составляющая круглогодичного тренировочного процесса должна быть направлена на совершенствование этих технических навыков или их отдельных элементов.

Программа овладения и совершенствования технических навыков лыжного ориентирования на этапах спортивной подготовки по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования

Необходимые технические навыки лыжного ориентирования	Доля времени в круглогодичной подготовке на совершенствование техники ориентирования по этапам подготовки, %					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Чтение карты на разной скорости движения	35–40	35–40	30–35	28–33	26–31	26–31
Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе гонки	15–18	15–18	16–18	15–18	15–18	15–18
Запоминание отрезков варианта движения с фрагментом карты	5–7	6–8	10–12	12–14	12–14	15–17
Сопоставление информации карты с местностью и наоборот	20–22	20–22	20–22	20–22	20–22	20–22
Контроль и оценка расстояний	3–5	4–6	5–7	6–8	8–10	10–12
Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности	6–8	4–6	4–6	4–6	4–6	2–3
Контроль направления при движении вне лыжной сети	6–8	6–8	5–7	5–7	5–7	2–3

4.5. Техничко-тактическая подготовка.

Программа совершенствования технических навыков ориентирования в циклических тренировочных средствах с использованием карт реальной местности по этапам спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

Комплексные	Соотношение объемов в годичном цикле по этапам подготовки, %
-------------	--

тренировочные средства с картами реальной местности		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Снежный этап подготовки 60 %					
1	Классические тренировочные дистанции лыжного ориентирования	35	35	35	30
2	Сокращенные тренировочные дистанции лыжного ориентирования – «Лучи»	5	5	5	5
3	Тренировочные дистанции лыжного ориентирования – «По нитке»	20	17	16	15
4	Короткие тренировочные дистанции лыжного ориентирования на крутых склонах	-	3	4	5
Бесснежный этап подготовки 40 %					
5	Классические тренировочные дистанции кроссового ориентирования	20	20	10	10
6	Сокращенные тренировочные дистанции кроссового ориентирования – «Лучи»	15	10	10	5
7	Тренировочные дистанции кроссового ориентирования – «По нитке»	5	10	20	25

Программ совершенствования технических навыков ориентирования в циклических тренировочных средствах с использованием карт другой местности по этапам спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

Технические упражнения и тесты, применяемые в циклических (лыжи, лыжероллеры, бег, ходьба) тренировочных средствах, в зависимости от сезонности		Соотношение объемов в годичном цикле по этапам подготовки, %			
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Снежный этап подготовки 60 %					
1	Дистанции лыжного ориентирования на зимнем полигоне «эллипсы»	45	40	35	30
2	Выбор и запоминание вариантов движения в процессе циклической нагрузки с последующим нанесением на карту без дистанции	5	7	10	10
3	Выбор и запоминание вариантов движения в процессе циклической нагрузки с последующим нанесением на карту без рельефа	5	7	8	10

4	Выбор и запоминание вариантов движения в процессе циклической нагрузки с последующим нанесением на карту без лыжной сети	5	6	7	10
Бесснежный этап подготовки 40 %					
5	Дистанции лыжного ориентирования на летнем полигоне «эллипсы»	25	25	20	20
6	Просмотр выделенной площади карты со сложным рельефом и после выполнения части циклической нагрузки изображения на бумаге	8	6	3	–
7	Запоминание отмеченной на карте ломаной линии лыжной из 5–9 отворотов и пересечений в одной точке тренировочной трассы с последующим ее определением среди похожих конфигураций в другой	7	7	7	10
8	Запоминание фрагмента карты с рельефом в течение 5–7 с в одной точке тренировочной трассы с последующим определением среди похожих фрагментов с аналогичными формами рельефа истинного	-	2	5	5

Таким образом, разные сочетания специальных физических нагрузок лыжника с эффективными для лыжного ориентирования техническими упражнениями позволят комплексно совершенствовать мастерство лыжника-ориентировщика, максимально его специализируя и по характеру нагрузки приближая к соревновательному упражнению.

4.6. Теоретическая подготовка.

Программа совершенствования технических навыков ориентирования в классе
любого этапа спортивной подготовки
для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

1. Точное ориентирование карты с местностью без помощи компаса
Поворот производится тыльной частью большого пальца при выносе кисти вперед, имитируя отталкивание: правой рукой при повороте столика против часовой стрелки, левой – при повороте по часовой стрелке. Определять погрешность можно после двух, трех и т.д. поворотов по мере повышения точности движения рукой
2. Быстрая фиксация точки движения
Повторный поиск произвольных точек карты с отрывом взгляда на другую карту (одновременно можно работать с 3–5 картами)
3. Развитие специализированной фотографической памяти
А. Запоминание отдельных участков карты, варианта движения (не более 3–5 с) с последующей проверкой себя по карте. Б. Просмотр графических рисунков в виде ломаных линий с ответвлениями в течение 3–5 с с последующим воспроизведением письменно или словесно

4. Рациональный выбор варианта движения
<p>А. Просмотр рельефа между КП, чтобы оценить его и учесть при выборе пути движения.</p> <p>Б. Поперечный обзор карты между КП, чтобы не пропустить более обходной, но выигрышный вариант.</p> <p>В. Сравнительная оценка разных вариантов с целью определения наиболее короткого.</p> <p>Г. Обзор градации лыжней с целью выявления более скоростного маршрута.</p> <p>Д. Оценка технической сложности реализации разных вариантов по насыщенности отворотов и пересечений.</p> <p>Е. Принятие окончательного решения по выбору варианта движения между КП с учетом всех факторов.</p> <p>Ж. Промеры и анализ выбранных вариантов во время работы в помещении, а также в комплексных тренировках в течение дня</p>
5. Количественная оценка расстояний на карте
Зимний и летний варианты карты местности
Оценка расстояний на карте протяженностью 20–300 м с последующим промером и определением ошибок. Масштабы карт 1:5000, 1:7500, 1:10000 и 1:15000

Программа теоретических занятий по этапам спортивной подготовки для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

№ п/п	Тематика	Объем, ч
Для начального этапа		
1	Изучение условных знаков спортивных карт в летнем и зимнем исполнении	6
2	Изучение начальных стадий техники и тактики ориентирования на местности, правила самостоятельной работы на полигонах ориентирования	6
3	Изучение теории овладения техникой лыжных ходов разными стилями передвижения, просмотр и анализ кинограмм и видеозаписей движения лыжников разными лыжными ходами	6
4	Освоение порядка ведения личного спортивного дневника	2
5	Ознакомление с правилами соревнований по спортивному ориентированию	4
6	Основы здорового образа жизни, гигиенические требования в процессе занятий спортом	6
Для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)		
1	Самоконтроль занимающихся лыжегоночными видами спорта, применение средств для снятия и предупреждения утомления, повышения работоспособности	6
2	История формирования и развития дисциплин спортивного ориентирования. Достижения спортсменов страны на международной арене в лыжном ориентировании	6
3	Углубленное изучение правил соревнований по спортивному ориентированию, регламент и технические условия проведения дисциплин лыжного ориентирования	6
4	Основы изготовления и корректировки спортивных карт	4
Для этапа совершенствования спортивного мастерства		
1	Физиологические механизмы реакции организма спортсмена на физические нагрузки разной интенсивности	6

2	Календарные планы соревнований регионального, всероссийского и международного уровней. Тенденции расширения Всероссийского реестра дисциплин спортивного ориентирования	4
3	Рациональный режим дня при двухразовых тренировочных занятиях. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом	4
Для этапа высшего спортивного мастерства		
1	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников-ориентировщиков на тренировочном этапе	4
2	Оптимизация организации и повышение качества самоконтроля в процессе тренировочного и соревновательного периодов	4
Для всех этапов спортивной подготовки		
1	Экипировка спортсмена, классификация парафинов, новейшие технологии по подготовке лыж. Сезонное хранение инвентаря	6–8 (ежесезонно)
2	Совершенствование технических навыков ориентирования в покое, на площадке и на искусственных полигонах	75–80 (ежегодно)
3	Анализ соревновательных дистанций в сезоне, корректировка индивидуальных технико-тактических действий	35–38 (ежесезонно)

4.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Становление спортивного мастерства в лыжном ориентировании зависит от многих факторов – специальной лыжной техники при передвижении по лыжным трассам разной градации, специальной скоростной выносливости, тактики применения разных стилей лыжного хода на дистанции, владения техникой ориентирования на разных местностях и дистанциях разной плотности лыжной сети, а также психологической готовности и устойчивости при принятии и реализации технико-тактических действий.

Современное лыжное ориентирование характеризуется острой конкуренцией и высокой плотностью результатов. Цена даже небольшой ошибки технического характера или излишней осторожности для повышения надежности ориентирования может оказаться слишком высокой и далеко отбросить спортсмена от верхней строчки финишного протокола. Соревновательная деятельность в лыжном ориентировании всегда проходит в условиях высокой психологической напряженности и ее результат во многом определяется характером поведения спортсмена на дистанции ориентирования. Это циклический скоростно-силовой вид спорта на выносливость и ему присущи такие общие психологические требования для этих видов, как готовность преодолевать большие физические сопротивления в течение длительного времени, в основе которых лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, и связанное с ней напряжение воли спортсмена. Ведь проявление специальной выносливости лыжника неизбежно ведет к возникновению усталости – субъективному переживанию признаков утомления и для преодоления внутренних и внешних трудностей спортсмену необходим сознательный акт применения усилия над собой. Кроме того, эмоциональное возбуждение и предстартовое волнение характеризуют общее

предрабочее состояние спортсмена в значимой для него деятельности с неопределенным исходом.

Есть и специфические психологические трудности для лыжника-ориентировщика, сопряженные с выбором оптимальных решений и реализацией принятых решений, которые требуют последовательных действий спортсмена, основанных на специфической для этого вида спорта психической деятельности – зрительных ощущениях, концентрации и переключении внимания, специализированной «памяти карты», «чувстве расстояния»,

«чувстве направления». Здесь психологическое напряжение спортсмена связано с риском и постоянным ощущением «дефицита времени». Необходим оптимальный уровень психической активности спортсмена, который поможет ему проявить максимальные волевые усилия во время соревнований, поддерживая высокую скорость, и одновременно принимая тактически рациональные решения и безошибочно их реализуя. Особо важную роль играет то, как спортсмен сможет настроить себя психологически на предстоящую мыслительную и физическую работу в соревновательной обстановке.

Поэтому не случайно определяющим моментом для контроля психологической готовности принято считать именно предстартовое состояние спортсмена. От того, насколько эффективно будет организован и реализован предстартовый период подготовки, и зависит успех выступления в самих соревнованиях. Эмоциональное возбуждение и предстартовое волнение характеризуют общее предрабочее состояние спортсмена в значимой для него деятельности с неопределенным исходом.

Эмоции спортсмена в предсоревновательной обстановке бывают настолько сильны, что необходимо наличие развитого чувства контроля за своим самочувствием в этот период. Спортсмен должен быть уверен в том, что у него есть выраженные сильные элементы специальной подготовки – эффективная лыжная техника для разной градации лыжных трасс, хорошо развитая специализированная память, способность чтения карты без снижения скорости движения и правильное восприятие ее содержания, высокая концентрация внимания на дистанции. Эта уверенность должна подкрепляться помощью тренера.

Для снижения психологической напряженности накануне старта спортсмену необходимо самоубеждение, направленное на самоуспокоение, а также переключение мыслей и внимания с соперников (после опубликования стартовых протоколов) на предстоящую работу. Причем сконцентрироваться необходимо именно на технике действий, согласно индивидуального тактического плана, а не на ожидаемом результате и месте в финишном протоколе.

Разминка лыжника-ориентировщика должна носить адекватный соревновательной деятельности характер. Методика работы с картой на разминке должна быть схожа с соревновательной, то есть включать основной

перечень мыслительных операций, используемый на дистанции лыжного ориентирования. Здесь и чтение карты, и выбор вариантов движения, и запоминание отдельных участков дистанции и рельефа. Все это выполняется во время разминки, без ущерба для ее двигательной составляющей.

Важна психологическая подготовка спортсмена и как общий организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Этот процесс, безусловно, является воспитательным, направленным на развитие личности путем постепенного и ежедневного формирования психологической готовности к продолжительному тренировочному процессу. Здесь важны личные мотивы занятий лыжным ориентированием, а также формирование благоприятного отношения к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая готовность спортсмена в лыжном ориентировании определяется: уверенностью в своих силах конкурировать в борьбе за самые высокие места; боевым духом, обеспечивающим стремление к победе и способствующим раскрытию резервных возможностей; спокойствием (хладнокровием) в экстремальных ситуациях в случае совершения технических или тактических ошибок. Безусловно, не может быть и речи о психической надежности, если спортсмен не обладает достаточно высокой физической, технической, тактической подготовкой. Это является основой, фундаментом надежности лыжника-ориентировщика и в психологическом плане.

4.8. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры мира.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания и трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена, обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на

		занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержания. Понятия о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила соревнований.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета спортивных соревнований по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного оборудования и спортивного инвентаря

4.9. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

		подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.10. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

		спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.11. Примерный учебно-тематический план учебно - тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

		восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» основаны на особенностях вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивное ориентирование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивное ориентирование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование» не ниже всероссийского уровня.

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

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблицах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на организацию	10
2.	Компас для спортивного ориентирования	штук	на организацию	10
3.	Картографический материал	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
4.	Бензопила	штук	на организацию	1
5.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	на организацию	1
6.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	на организацию	4
7.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром	штук	на тренера-преподавателя	1

	для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками			
8.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	на организацию	25
9.	Планшет для ориентирования	штук	на тренера-преподавателя	10
10.	Пробка синтетическая	штук	на тренера-преподавателя	2
11.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	на тренера-преподавателя	3
13.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
14.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	на организацию	1
15.	Станок для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
16.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	на организацию	25
17.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	на организацию	2
18.	Табло электронное	штук	на организацию	1
19.	Термометр наружный	штук	на организацию	2
20.	Утюг для смазки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
21.	Щетки для обработки лыж	штук	на тренера-преподавателя	4
22.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	на тренера-преподавателя	1
23.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	на тренера-преподавателя	15

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»и (или) отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование».

Таблица № 15

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

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»											
1.	Ботинки для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
9.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

6.1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.1.3 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Алешин, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанции в лыжном ориентировании : монография / В.М Алешин, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, В.С. Близневская, А.А. Шихов ; Воронеж: ИПЦ ВТУ, 2009. – 240 с.
2. Близневская, В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом / В.С. Близневская. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 189 с.
3. Близневская, В.С. «Маятниковый» необходимый в лыжном ориентировании ход / В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 47–51.
4. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.С. Близневская. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2006. – 268 с.
5. Близневская, В.С. Формирование технического мастерства лыжников-ориентировщиков / В.С. Близневская // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2006. – № 3. – С. 35–41.

6. Близнаевская, В.С. Повышение эффективности техники лыжных ходов в подготовке лыжников-ориентировщиков / В.С. Близнаевская // Омский научный вестник. – 2006. – № 5 (39) – С. 220–226.
7. Близнаевский, А.Ю. Основные показатели, определяющие результат в лыжном ориентировании, и влияющие на них технические параметры дистанции / А.Ю. Близнаевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 33–36.
8. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
9. Гурский, А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков : учеб. пособие для преподавателей студ. ИФК, тренеров и спортсменов / А.В. Гурский, Л.В. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 40 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник для вузов / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 479 с.
11. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только ... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.
12. Кобзева, Л.Ф. Моделирование двигательной деятельности в лыжных гонках / Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании : сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 46–62.
13. Константинов, Ю.С. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника / Ю.С. Константинов, Б.И. Огородников, В.Л. Елизаров, А.С. Лосев. – М.: ЦДЮиК, 2003. – 124 с.
14. Корсаков, И.А. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, И.К. Корсакова. – М.: Эйдос, 1993. – 80 с.
15. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М.: Мир, 1993. – 240 с.
16. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И. Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993. – 78 с.
17. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»: утв. приказом Минспорта России от 02 апреля 2010 г. № 278 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://turcentrrf.ru/d/358156/d/02_pravila-minsport-orient_1.pdf
18. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т.И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

19. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Рос. газ. – 2007. – 8 дек. ; 2008. – 25 июля, 30 дек. ; 2009. – 13 мая, 21 июля, 27 нояб., 22 дек. ; 2010. – 30 июля.
20. Федорова, Т.А. Исследование типов мышления спортсменов-ориентировщиков разного уровня подготовленности / Т.А. Федорова // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании : сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 32–35
21. Худик, А.А. Актуальные направления компетенции региональной федерации спортивного ориентирования в Красноярском крае / А.А. Худик ; Сиб. федер. ун-т, Красноярск // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 166–173.
22. Худик, С.В. Психологическая и тактическая подготовка в лыжном ориентировании / С.В. Худик, В.С. Близневская, А.Ю. Близневский, Е.В. Винникова ; Сиб. федер. ун-т, Красноярск // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 211–216.
23. Competition rules for International Orienteering Federation (IOF) ski orienteering events / Approved by IOF Ski Orienteering Commission, valid from 1 May 2015. – 50 p.

Рекомендуемый перечень интернет-ресурсов для использования при реализации Программы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Международной федерации ориентирования (IOF) [Электронный ресурс] URL: <http://orienteering.org>
3. Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] URL: <https://rufso.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского Комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.ru>
5. Официальный сайт Всемирного анти-допингового агентства (WADA) [Электронный ресурс] URL: <https://www.wada-ama.org>
6. Официальный сайт Российского анти-допингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>