****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 4 |
| 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 | 8 |
| 2.2 | Объем Программы | 9 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе  | 9 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| 3 | Система контроля | 21 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 21 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 23 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 24 |
| 4 | Рабочая программа | 26 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 27 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 38 |
| 5 | Условия реализации Программы | 45 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 45 |
| 5.2 | Кадровые условия | 50 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 50 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Государственное автономное учреждение Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина спортивное ориентирование (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 года № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

 Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплины спортивное ориентирование.

**1.2. Цели Программы**

 Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

 Задачи Программы:

- создание условий для всестороннего развития личности по средствам физической культуры и спорта;

- мотивация личности к познанию и творчеству;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- укрепление психического и физического здоровья;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- приобщение к здоровому образу жизни;

- профилактику асоциального поведения;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

- воспитание волевых и морально-этических качеств;

- выявление и поддержка одаренных детей;

- развитие у обучающихся физических качеств, способностей;

- формирование двигательных умений и навыков в избранном виде спорта;

- укрепление здоровья;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - формирование навыков коллективного взаимодействия, навыков и привычки этических норм поведения;

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- подготовка спортсменов высокой квалификации;

- подготовка резерва в сборные команды региона.

**II. Характеристика Программы**

 Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

 Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимися необходимых нормативов. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины спортивное ориентирование) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку

по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).
2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящи к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).
3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.
4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов). Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.
 | Спортивное ориентирование «О1»-«О3» |
| II | Функциональные возможности ограниченыумеренно, лица,проходящие спортивнуюподготовку, могутпользоваться коляскойи (или) другимитехническими средствамиопоры, некоторымспортсменам можетпотребоваться посторонняяпомощь во времятренировочных занятий и(или) участия вспортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральны паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).
2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения, (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).
3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта.

4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»- «b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопастовимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участие в спортивных соревнованиях). Ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутация обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей. | Спортивное ориентирование «О1»-«О3» |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).
2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).
3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.
4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов
 | Спортивное ориентирование «О4»-«О6» |

 Учреждение реализует Программу для обучающихся, имеющих первую функциональную группу.

 Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 11-14.

**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**

 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Функциональная группа | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | I | до года | 3 |
| свыше года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 9 | I | до трех лет | 2 |
| свыше трех лет |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | I | до года | 1 |
| свыше года |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | I | 1 |

 **2.2 Объем Программы**

 Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 3.

Таблица № 3

Объем Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| первый год | второй год | третий год и последующие годы | первый год | второй, третий год | четвертый, пятый год и последующие годы | до года | свыше года |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия - виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки представлены в таблице № 4;

- учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям и объем соревновательной деятельности определен в таблицах № 4-5.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям  | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, 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 |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 2 | 3 | 5 |
| Основные | - | 3-6 | 5-9 | 7 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины спортивное ориентирование);

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной 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 | до года | свыше года |
| Первый год | Второй год | Третий год | Первый год | Второй год | Третий год | Четвертый год | Пятый год | Первый год | Второй год |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 108 | 144 | 239 | 208 | 250 | 250 | 291 | 291 | 133 | 150 | 146 |
|  2. | Специальная физическая подготовка | 21 | 28 | 47 | 73 | 87 | 87 | 102 | 102 | 133 | 150 | 198 |
|  3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 26 | 31 | 31 | 36 | 36 | 133 | 150 | 166 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 106 | 177 | 115 | 137 | 137 | 160 | 160 | 225 | 253 | 229 |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 9 | 16 | 26 | 31 | 31 | 36 | 36 | 42 | 47 | 42 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 5 | 6 | 10 | 26 | 31 | 31 | 36 | 36 | 58 | 65 | 93 |
| 7. | Психологическая подготовка | 11 | 16 | 26 | 31 | 38 | 38 | 44 | 44 | 66 | 75 | 93 |
|  8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 9 | 10 | 20 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 10 | 10 | 20 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 8 | 11 |
|  11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 9 | 11 |
|  12. | Восстановительные мероприятия | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 8 | 9 | 11 |
|  Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

 К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

 В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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 вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | ноябрь-декабрь |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | январь-февраль |
| 2.3 |  Соблюдение требований техники безопасности |  **Проведение занятий, бесед на темы:** **-** инструктаж по технике безопасности; **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.  | апрель-май |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках  | апрель-октябрь |
| 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 | май-август |

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 8.

Таблица № 8

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 |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь1 раз в год1 раз в месяцноябрьдекабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделНаучить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделТренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Антидопинговая викторина «Играй честно»3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январьПо назначениюоктябрьдекабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отделТренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением. Планы инструкторской и судейской практики приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения
5. Ведение дневника самоконтроля
 | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий  | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований
2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи
 |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:* сбалансировано по энергетической ценности;
* сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.
3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами
4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции
 | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегосяПо назначению врача  |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося  |

 Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «настольный теннис» - (I функциональная группа),

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

укрепление и сохранение здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 «спорт лиц с поражением ОДА»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины настольный теннис);

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;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышать 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 их нарушений;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 5.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам
спортивной подготовки**

 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплины спортивное ориентирование), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 11-14. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

(дисциплины спортивное ориентирование)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (I функциональная группа) |
| 1 | Преодоление дистанции 500 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски | количество раз | максимальное |
| 4 | Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 5 | Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

(дисциплины спортивное ориентирование)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (I функциональная группа) |
| 1 | Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2 | Преодоление дистанции 1000 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски | количество раз | максимальное |
| 5 | Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6 | Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский», «третий спортивный», «второй спортивный» |

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

(дисциплина спортивное ориентирование)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (I функциональная группа) |
| 1 | Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2 | Преодоление дистанции 2000 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски | количество раз | максимальное |
| 5 | Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6 | Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1 | Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование | Спортивный разряд – «первый спортивный» |

Таблица № 14

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

(дисциплины спортивное ориентирование)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины «спортивное ориентирование» (I функциональная группа) |
| 1 | Бег или бег на коляске 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 2 | Преодоление дистанции 2500 м(за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью | количество раз | максимальное |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре от поручней кресла коляски | количество раз | максимальное |
| 5 | Преодоление подъема в 5-8% на расстоянии 20-75 м (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| 6 | Объем зрительной памяти и оперативное мышление по таблице Шульте (за минимальное время) | количество раз | не менее |
| 1 |
| Уровень спортивной квалификации |
| 1 | Для спортивной дисциплины спортивное ориентирование | Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта» |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине: спортивное ориентирование основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин, с учетом функциональной группы, в зависимости от степени функциональных возможностей обучающихся, требующихся для занятий спортивной дисциплиной – спортивное ориентирование. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Псковской области по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплины спортивное ориентирование не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

 Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, учебно-тематический план для дисциплины настольный теннис.

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

 Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о дисциплине спортивное ориентирование вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений об избранном виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

 Техническая подготовка. Спортивная техника - это специализированная система одновременных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на тело спортсмена, с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения возможно более высоких результатов. Цель – овладение основами техники спортивного ориентирования. Задачи: обучение обращению с инвентарем; грамотному умению «чтения» карты, знанию условных знаков и соотнесению их с местностью, обучение пользования компасом, электронными чипами, компостерами.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям ориентировщика; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств, вследствие возрастного развития организма; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение комплексом двигательной активности при выполнении упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие. Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике спортивного ориентирования. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 15-17.

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 80 | 6:50 | 5:50 | 7:30 | 6 | 5:20 | 6:50 | 8 | 7:30 | 7 | 6 | 6:50 | 6:20 |
| Тактическая подготовка | 7 | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Теоретическая подготовка | 5 | 40′ | 10′ | - | - | 40′ | 40′ | - | 30′ | 30′ | 30′ | 40′ | 40′ |
| Психологическая подготовка | 11 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 234 | 19:30 | 18 | 19:30 | 18 | 18 | 19:30 | 21 | 21 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 21 |

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 144 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 106 | 8:20 | 8:50 | 10:40 | 8:50 | 9:20 | 7:20 | 10 | 8:20 | 8:20 | 8:20 | 8:20 | 9:20 |
| Тактическая подготовка | 9 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| Теоретическая подготовка | 6 | 40′ | 10′ | 20′ | 10′ | 40′ | 40′ | - | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ | 40′ |
| Психологическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 2 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (третий год и последующие годы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 239 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 19 | 20 | 19 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 47 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 177 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Тактическая подготовка | 16 | 1:23 | 1:33 | 2:33 | 2:29 | 2:30 | - | - | - | 43′ | 2:43 | 1:43 | 23′ |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27′ | 27′ | 31′ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 26 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

 Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики спортивного ориентирования. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники спортивного ориентирования, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 18-20.

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 208 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 73 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Спортивные соревнования | 26 | - | - | - | - | 6 | 6 | 7 | 7 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 115 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 |
| Тактическая подготовка | 26 | 1:45 | 40 | 3:40 | 2:40 | 1:09 | 2 | 3 | 2 | 2:46 | 3:46 | 1:46 | 48 |
| Теоретическая подготовка | 26 | 4:15 | 1:20 | 1:20 | 1:20 | 3:51 | - | - | - | 3:14 | 3:14 | 3:14 | 4:12 |
| Психологическая подготовка | 31 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 3 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 2 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй и третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 250 | 20 | 20 | 23 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| Специальная физическая подготовка | 87 | 7 | 7 | 9 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Спортивные соревнования | 31 | - | - | - | - | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 137 | 10 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| Тактическая подготовка | 31 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 31 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Психологическая подготовка | 38 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные мероприятия | 5 | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 3 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый, пятый год и последующие годы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 291 | 23 | 24 | 26 | 25 | 23 | 24 | 25 | 25 | 23 | 25 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 102 | 8 | 8 | 10 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 |
| Спортивные соревнования | 36 | - | - | - | - | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | - | - | - |
| Техническая подготовка | 160 | 13 | 13 | 15 | 14 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 13 | 14 | 14 |
| Тактическая подготовка | 36 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 36 | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Психологическая подготовка | 44 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 |
| Контрольные мероприятия | 6 | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| Инструкторская практика | 4 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 4 | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 5 | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 56 |  63 | 60 | 62 | 60 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

 Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 21-22.

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (до года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 133 | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 13 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 133 | 10 | 10 | 13 | 10 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 133 | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| Техническая подготовка | 225 | 18 | 18 | 20 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 |
| Тактическая подготовка | 42 | - | - | 5 | 4 | 5 | 4 | 7 | 7 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 58 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая подготовка | 66 | 5 | **5** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Контрольные мероприятия | 9 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 10 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 7 | - | - | - | - | - | 1 | 3 | 3 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 8 | - | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 8 | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 69 | 68 | 72 | 72 | 69 | 70 | 68 | 72 |

Таблица № 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 150 | 11 | 11 | 14 | 13 | 12 | 13 | 14 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 150 | 11 | 11 | 14 | 13 | 12 | 13 | 14 | 15 | 12 | 12 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 150 | 11 | 11 | 14 | 13 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 11 |
| Техническая подготовка | 253 | 21 | 20 | 21 | 21 | 22 | 21 | 22 | 22 | 20 | 21 | 21 | 21 |
| Тактическая подготовка | 47 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая подготовка | 65 | 10 | 3 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая подготовка | 75 | 4 | **6** | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные мероприятия | 10 | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | - | - | - | 5 |
| Инструкторская практика | 10 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 8 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 9 | 3 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 9 | - | - | 3 | - | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - |
| ВСЕГО | 936 | 80 | 72 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 |

Этап высшего спортивного мастерства

 Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники спортивного ориентирования; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку ориентировщиков к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, и текущего состояния обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 23.

Таблица № 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа

высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март  | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 146 | 9 | 12 | 14 | 13 | 14 | 12 | 14 | 14 | 10 | 12 | 10 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 198 | 14 | 16 | 18 | 17 | 19 | 17 | 20 | 19 | 14 | 15 | 13 | 16 |
| Спортивные соревнования | 166 | 11 | 10 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 14 | 12 | 10 |
| Техническая подготовка | 229 | 17 | 19 | 19 | 20 | 21 | 20 | 22 | 21 | 17 | 18 | 16 | 19 |
| Тактическая подготовка | 42 | 1 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 93 | 19 | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 19 | 18 | 19 |
| Психологическая подготовка | 93 | - | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| Контрольные мероприятия | 20 | - | - | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 |
| Инструкторская практика | 20 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | 11 | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 5 | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 11 | 3 | 3 | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 11 | - | - | 3 | - | 3 | - | - | 5 | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 1040 | 84 | 80 | 88 | 84 | 88 | 84 | 92 | 92 | 84 | 88 | 84 | 92 |

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 24.

Таблица № 24

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**  | **300/360/600** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 30/40/77 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 30/40/77 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания 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 | 30/40/80 | 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 | 30/40/80 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 30/40/80 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 30/40/80 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 40/40/0 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 30/40/0 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 50/40/126 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения** | **1560/1860/2160** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 173/206/240 | 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 | 173/206/240 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 173/206/240 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 173/206/240 | 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 | 173/206/240 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 173/206/240 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 204/272/240 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 159/176/240 | 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 | 159/176/240 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **58/65** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 10/10 | 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 | 10/10 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 10/10 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 10/10 | 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 | 10/10 | 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 | 8/15 | 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: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **93 ч** |  |  |
| Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 18 | 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 | 19 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 18 | 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 | 19 | 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 | 19 | январь | 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. |

**V. Условия реализации Программы**

 Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: 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 (таблицы № 25,26); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27); 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гимнастическая скамья | штук | 2 |
| 2. | Доска магнитно-маркерная или меловая (формат 100х120 (150) см) | штук | 1 |
| 3. | Компас «картограф» | штук | 6 |
| 4. | Стол и стулья (складные туристические) | комплект | 2 |
| 5. | Компьютер (ноутбук) | штук | 1 |
| 6. | Контрольный пункт стандартный (кол, планка, призма, компостер) | комплект | 50 |
| 7. | Контрольный пункт тренировочный (призмы стороной 15х15 см) | штук | 100 |
| 8. | Конус дорожный, малый (для большого тенниса) | штук | 30 |
| 9. | Конус дорожный, стандартный | штук | 30 |
| 10. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 |
| 11. | Маркировочная лента (для ограждения) в рулоне | штук | 10 |
| 12. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 14. | Цветные маркеры и магниты для магнитно-маркерной доски | комплект | 2 |
| 15. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 2 |
| 16. | Палатка - тент | штук | 3 |
| 17. | Принтер - сканер | штук | 1 |
| 18. | Проектор/экран | штук | 1 |
| 19. | Секундомеры электронные | штук | 6 |
| 20. | Спортивная карта (рисовка) на 3-4 района | штук | 1 |
| 21. | Активная инвалидная коляска | штук | 3 |
| 22. | Спортивный навигатор | штук | 6 |
| 23. | Оборудование для старта и финиша | комплект | 1 |
| 24. | Табло электронное | штук | 1 |
| 25. | Электронная станция | штук | 30 |
| 26. | Электронный чип | штук | 12 |

Таблица № 26

|  |
| --- |
| 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 эксплуатии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) | количество | срок эксплуатаии (лет) |
| Для спортивных дисциплин «спортивное ориентирование» |
| 1 | Камера для колес | штук | на обучающегося  | - | - | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 | 1 |
| 2 | Картографический материал | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 3 | Компас | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Ноутбук | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 5 | Планшет для ориентирования | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Противопролежневая подушка | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Инвалидное кресло-коляска | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 8 | Фонарь налобный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Электронный чип | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

Таблица № 27

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| 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 «спортивное ориентирование» |
| 1 | Кепка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм тренировочный зимний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм тренировочный летний | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Перчатки или велоперчатки | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 7 | Плащ (дождевик) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8 | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Сумка чехол для транспортировки колес | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 11 | Сумка чехол для транспортировки коляски | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 12 | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Шапка зимняя | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**5.2. Кадровые условия**

 Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также 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, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма - М.: Просвещение, 1982.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности - Воениздат, 1971.
4. Бреггинс Анни (Великобритания). Ориентирование по тропам. - Ек, 2008.
5. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков в 1-окой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983.
6. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие - Волгоград: ВГИФК, 1983.
7. Васильева Г. Н. Экспериментальное исследование некоторых вопросов методики тренировки в беге с ориентированием (диссертация) - М., ВНИИФК, 1972.
8. Воронов Ю. С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
9. Ганополъский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник - М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование - М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию – М., 1978.
12. Изоп Э. В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности - Таллинский педагогический институт им. Э. Вильде. - Таллин, 1975.
13. Костин А. А. Управление деятельностью спортсменов в первоначальном обучении ориентированию на местности // Теория и практика физической культуры № 11, 1971.
14. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Как провести соревнования – Воронеж: Издательство ВГУ, 2008.
15. Рудик П. А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб. Психологическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1965.
16. Спортивное ориентирование на местности. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов - Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР Центральный совет по туризму и экскурсиям. Управление самодеятельного туризма – М., 1976.
17. Энциклопедия спортивного ориентирования. Сборник: Такое разное ориентирование. - Воронеж: Издательство ВГУ, 2009.

# Аудиовизуальные средства

* Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики, спортивные карты, фотографии дистанций и контрольных пунктов (КП).
* Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеосъемка, тематические слайды и транспаранты.
* Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
* Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.13 г. № 801
«Об утверждении Ведомственного перечня государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА».

- Спортивное ориентирование среди лиц с ПОДА http://[www.trail-o.ru](http://www.trail-o.ru)/

- Спорт лиц с ПОДА в России http://[www.rezeptsport.ru/b\_sport/orient.php](http://www.rezeptsport.ru/b_sport/orient.php)

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

- Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

1. (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71704). [↑](#footnote-ref-1)