

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАС, НАУКА ДА ТӢМ ИЖИ СЕЛТИКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӢРТУРА СӢТӢБЛАДӢЖӢКСТУӢ ВЕЛӢДАСИ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛӢВӢС ДА ТӢМ ВӢЙШӢРӢК СПОРТ ДА ТУРИЗМ ИТОРИН»

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № 11

«28» августа 2018 г.

 Н.В. Баскакова

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

«04» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАУДО РК «РЦДОСиТ»

А.В. Просужих

«04» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Подготовка спортсменов-ориентировщиков»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-23 года

Срок реализации: 3 года

Составители:

Тарабукина Светлана Михайловна,
педагог дополнительного образования;

Микова Людмила Михайловна,
педагог дополнительного образования

отдела спортивного ориентирования,
методист отдела туризма;

Рудакова Надежда Константиновна,
заведующий отделом спортивного

ориентирования,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар

2018

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
 - Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
 - Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 - Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
 - Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
 - Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста, способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипедах; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (марафон); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Данная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Программа определяет основные направления обучения на этапе тренировочной подготовки спортсменов-ориентировщиков. На данном этапе подготовки преимущество отдается всестороннему физическому развитию в сочетании со специальной физической подготовкой и совершенствованием технико-тактического мастерства. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, таких как бег, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры, широко используются упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Такие как бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения, специальные лыжные ходы, используются при передвижении на дистанциях по спортивному ориентированию на лыжах.

Программа разделена на этап начальной спортивной специализации - это первые два года обучения, и этап углубленной тренировки третьего года обучения. В ориентировании на этапе углубленной тренировки особое место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования. Большая

роль отводится соревновательному методу.

Большое внимание в этот период подготовки уделяется технико-тактическим занятиям по карте, преодолению дистанций различной сложности, на различной местности. Широко используются методы и приемы обучения выбору оптимальных путей движения, точному чтению карты на большой скорости, упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, с использованием технико-тактических упражнений со спортивными картами во время беговых нагрузок.

Программа включает в себя разделы по теоретической, практической, технико-тактической подготовке, средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений, тренировочные занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях, профильных детских оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах. Успешность соревновательной деятельности учащихся зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности на данном этапе подготовки. Тренировочные нагрузки адекватны возрастным особенностям и рационально распределены в годичном цикле подготовки к основным стартам и нацелены на выполнения спортивных разрядов и повышение уровня спортивного мастерства ориентировщиков. Неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки. Обеспечена преемственность задач, увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

Обучение по программе предполагает участие учащихся в судействе соревнований по спортивному ориентированию, в качестве помощников спортивных судей приобретение первоначальных судейских и инструкторских навыков. Проведение разминки, заминки, самостоятельное выполнение комплекса упражнений. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядных и раздаточных материалов.

Актуальность. Программа «Подготовка спортсменов-ориентировщиков» востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время спортивное ориентирование как вид спорта активно развивается на территории Республики Коми и в регионах России. Достижения спортсменов сборных команд в спортивном ориентировании на сегодняшний день очень высокие. Занятия по программе подразумевают подготовку кандидатов в сборную команду Республики Коми для участия в официальных всероссийских и межрегиональных соревнованиях по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Систематические занятия спортом на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья, закаливанию, отвлечению молодежи от пагубных негативных влияний, заполнению свободного от основной учебы времени полезным делом. Учебно-воспитательная деятельность по данной программе воспитывает в детях любовь к природе и бережное отношение к окружающему миру, способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Направлена на воспитание личностных качеств, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, трудолюбие, упорство, настойчивость, ответственность, способствующих формированию спортивного характера. Занятия физкультурой и спортом удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и

компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации.

Отличительные особенности. Программа подразумевает дальнейшую подготовку учащихся после прохождения обучения по программе «Спортивное ориентирование», выполнения юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию, достижения определенного уровня технико-тактического мастерства в спортивном ориентировании и выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке. Спортивные разряды присваиваются в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. В спортивном ориентировании соревнования проводятся среди учащихся, объединенных в возрастные группы по 2 года. В связи с этим в данной программе тематическое планирование первых двух лет обучения объединено в один учебно-тематический план. (*Приложение № 4*).

Особенности организации образовательного процесса. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса на различных этапах многолетней подготовки ориентировщиков, спортсменов-разрядников. Учебно-тематическое планирование на этапах тренировочной подготовки рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения.

В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на уровень, соответствующий следующему этапу подготовки, соблюдается принцип постепенности при увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся. Обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и проводится разбор ошибок прохождения дистанций по спортивному ориентированию, корректируются индивидуальные планы подготовки каждого учащегося.

Занятия в объединениях могут проводиться индивидуально, подгруппами, а также всем составом объединения. Наполняемость групп по годам обучения в соответствии с принятыми локальными актами учреждения.

На этапе тренировочной подготовки занятия проводятся в оборудованных местах, на учебно-тренировочных полигонах спортивных карт в черте населенного пункта, города или села, на пришкольных территориях, в условиях спортивного зала, учебных кабинетах, лесопарковых зонах, парках и других местах, соответствующих нормативным требованиям. Для качественной подготовки ориентировщиков необходимо обеспечение специальным спортивным инвентарем и оборудованием, а так же спортивной экипировкой (*Приложения № 6, №7*). Для проведения технико-тактических занятий на местности необходима подготовка, прочистка, прокатка и поддержка постоянно действующих полигонов спортивных карт в лесном массиве, вблизи населенного пункта (города, села), на оборудованных лыжных базах, лыже-роллерных трассах.

Соревнования по спортивному ориентированию планируются в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Осуществляется контроль эффективности тренировочного процесса и эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Подготовка учащихся организуется так же через профильные спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы (*Приложение № 3*). При проведении туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований,

предусмотренных программой, используется нормативная база ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ».

Реализация программы предусматривает подготовку учащихся, с целью включения в состав спортивных сборных команд муниципальных образований Республики Коми, сборную команду Республики Коми по спортивному ориентированию, в том числе в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.

Адресат программы. Этап тренировочной подготовки спортсменов-ориентировщиков рассчитан на 3 года обучения для детей, юношей и девушек в возрасте с 14 лет. В объединения зачисляются лица, не имеющие ограничений по здоровью, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке, предусмотренные программой. Условием для зачисления в объединения является наличие спортивного разряда по спортивному ориентированию, выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и обязательному технико-тактическому мастерству. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, соответствующих возрасту, уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по технико-тактической подготовке, в соответствии с рекомендуемыми нормативами.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- тренировки;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ тренировок, соревнований;

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования и т.д. Для реализации программы учащимся задаются самостоятельные домашние задания.

При проведении туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований, предусмотренных программой, используется нормативная база ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ».

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Продолжительность этапов подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап		
	Этап спортивной специализации		Этап углубленной тренировки
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения

Количество учебных часов в неделю	9	9	9
Количество тренировок в неделю	3-5	3-5	3-5
Общее количество часов в учебный год	324	324	324
Наполняемость групп (человек)	6-8 чел.	6-8 чел.	6 чел.

Объем и сроки освоения программы:

Тренировочный этап –3 года обучения, 972 учебных часа.

Режим занятий: Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1 - 2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1 - 2 часа, на местности 2 - 4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 6-8 часов, походы 8 часов.

Цель программы: подготовка спортсменов-разрядников по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в области развития спортивного ориентирования, как вида спорта;
- обучение технико-тактическим приемам спортивного ориентирования;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о географических особенностях Республики Коми и местностей территорий Российской Федерации;
- формирование знаний о факторах здорового активного образа жизни.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства коллективизма, ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;
- формирование активной жизненной позиции;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(этап спортивной специализации 1-2 года обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик	
	Недельная нагрузка (час.)	9	9	9	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы	2	2	0	
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	Входящий контроль, тест
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0	
1.8.	Основы судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266	Промежуточный контроль. Нормативы по ОФП и СФП
2.1.	Общая физическая подготовка	90	0	90	Входящий контроль, нормативы по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	0	60	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	18	0	12	

2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	14	0	14	
2.7.	Судейская и инструкторская практика	8	0	8	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
3.1.	Контроль теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья	4	0	4	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
4.1.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4	
	Всего часов	324	36	288	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
НА ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(этап спортивной специализации)**

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы Теория.

- Основные задачи тренировочного этапа подготовки спортсменов-ориентировщиков. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах круглогодичного цикла. Зимний и летний соревновательный сезон.

- Традиции своего коллектива, группы.

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного ориентирования.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.

Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

Теория.

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни. Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего.

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.

- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.

- Спортивная аптечка. Перевязочные средства.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

- Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Решение ситуационных задач.

- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

- Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

- Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелко-масштабные карты.

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.

- Определения азимута по карте и компасу. Определение азимута на предмет на местности. Определение объекта по заданному азимуту.

- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш,

ластик.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.
- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.
- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.
- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.
- Определение класса дистанции и ранга соревнований. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория.

- Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.
- Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем легких и др.
- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.
- Значение врачебного контроля и самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

1.7. Основы туристской подготовки

Теория.

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.
- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.
- Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.
- Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.
- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.
- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.8. Основы судейской и инструкторской подготовки

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.
- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций

сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в приседе.

- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.

- Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- Упражнения для ног. Поднятия на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки.

Прыжки в длину с места, с разбега.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднятие и опускание ног в положении лежа.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации.

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. (Приложение № 5).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- Выбор нитки пробегания.
- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.
- Отработка тактических приемов.
- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Техничко-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и

корректировка спортивных карт

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтالي рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика.

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

2.7. Судейская и инструкторская практика

Практика.

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения

Практика.

Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов. Этапы подготовки спортсменов. Планирование круглогодичной подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму.

Регулярный контроль тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Наблюдение тренера за самочувствием спортсменов на тренировках, перед стартом, готовности к соревнованиям. Анализ результатов. Перспективное планирование подготовки спортсменов в зависимости от индивидуальных способностей. Корректировка планов. Взаимодействие с родителями, с учителями.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья

Практика.

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия

Практика.

Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдых. Выполнение норм личной гигиены, умывание, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки

Практика.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования.

Раздел 6. Промежуточная или итоговая аттестация

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Контрольные тесты по темам программы. Нормативы по ОФП и СФП. Дистанции по спортивному ориентированию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Тесты по темам программы. (Приложение № 2).

Планируемые результаты

по окончании курса обучения на этапе тренировочной подготовки:

ЗНАТЬ:

- структура организации работы по развитию спорта, история спортивного ориентирования в Республике Коми – люди, события, этапы;
- экологическая характеристика района проживания;
- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- легенды контрольных пунктов;
- основные технико-тактические приемы ориентирования;
- классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;

- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения;
- быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки;
- анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля;
- судейства соревнований по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, помощников судей службы дистанции;
- организовывать туристский быт в условиях многодневных походов и спортивно-оздоровительных лагерей в полевых условиях;
- правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.

**Педагогический контроль по программе
на этапе тренировочной подготовки 1-2 года обучения**

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)

Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Промежуточный контроль. Нормативы по ОФП и СФП	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Тематический (промежуточный)	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие - зачет
Тематический (промежуточный)	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная и итоговая аттестация	Итоговой контроль	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(этап углубленной тренировки)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Недельная нагрузка (час.)	9			
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и	2	2	0	

	спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Мира. Охрана природы				
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	Входящий контроль, тест
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	Текущий контроль, тест
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0	
1.8.	Основы судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266	Промежуточный контроль. Нормативы по ОФП и СФП
2.1.	Общая физическая подготовка	80	0	80	
2.2.	Специальная физическая подготовка	70	0	70	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	12	0	12	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	24	0	24	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6.	Туристская подготовка. Походы	10	0	10	
2.7.	Судейская и инструкторская практика	12	0	12	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование

3.1.	Контроль теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4	
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья	4	0	4	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
4.1.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	
6.	Итоговая аттестация	4	0	4	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4	
	Всего часов	324	36	288	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(этап углубленной тренировки)**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы
Теория.

- Основные задачи тренировочного этапа подготовки спортсменов-ориентировщиков. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах круглогодичного цикла. Зимний и летний соревновательный сезон.

- Традиции своего коллектива, группы.

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного ориентирования.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика
Теория.

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на

соревнованиях

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего.

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.

- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.

- Спортивная аптечка. Перевязочные средства.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

- Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Решение ситуационных задач.

- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

- Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

- Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелкомасштабные карты.

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.

- Определения азимута по карте и компасу. Определение азимута на предмет на местности. Определение объекта по заданному азимуту.

- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.

- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.

- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.

- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.

- Определение класса дистанции и ранга соревнований. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория.

- Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.

- Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем легких и др.

- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

- Значение врачебного контроля и самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

1.7. Основы туристской подготовки

Теория.

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.

- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.

- Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

- Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.8. Основы судейской и инструкторской подготовки

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.

- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.

- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика.

Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в приседе.

- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.

- Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации.

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

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

2.2. Специальная физическая подготовка

Практика.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств необходимых для эффективного совершенствования техники и тактики ориентирования. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. (Приложение № 5).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности;

- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегаания;
- Точное ориентирование на коротких этапах;
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Отработка тактических приемов;
- Выход на контрольный пункт с различных привязок;
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта;
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности;
- Анализ путей движения;
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты;
- Выбор скорости движения по дистанции;
- Действия спортсмена на финише, после финиша;
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Технико-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонталы рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-

тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика.

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

2.7. Судейская и инструкторская практика

Практика.

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения

Практика.

Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов. Этапы подготовки спортсменов. Планирование круглогодичной подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму.

Регулярный контроль тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Наблюдение тренера за самочувствием спортсменов на тренировках, перед стартом, готовности к соревнованиям. Анализ результатов. Перспективное планирование подготовки спортсменов в зависимости от индивидуальных способностей. Корректировка планов. Взаимодействие с родителями, с учителями.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья

Практика.

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия

Практика.

Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдых. Выполнение норм личной гигиены, мытьё, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки

Практика.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования

Раздел 6. Итоговая аттестация

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Проведение контрольных тестов. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Прохождение дистанций по ориентированию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Тесты по темам программы. (Приложение № 2).

Планируемые результаты

по окончании курса обучения на этапе тренировочной подготовки:

ЗНАТЬ:

- структура организации работы по развитию спорта, история спортивного ориентирования в Республике Коми – люди, события, этапы;
- экологическая характеристика района проживания;
- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы безопасности жизнедеятельности, травмы и ушибы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- легенды контрольных пунктов;
- технико-тактические приемы ориентирования;
- классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации по присвоению спортивных разрядов и судейских категорий.

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- применять технико-тактические приемы ориентирования для выбора оптимального пути движения;
- быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки;
- ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля;
- судейства соревнований по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, помощников судей службы дистанции;

- организовывать туристский быт в условиях многодневных походов и спортивно-оздоровительных лагерей в полевых условиях;
- правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях нахождения в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.

**Педагогический контроль по программе
на этапе тренировочной подготовки 3 года обучения**

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Судейская и инструкторская подготовка	Выполнение функциональных обязанностей судей	Самостоятельное выполнение без замечаний (Отлично) Самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями (Хорошо) Выполнение с консультацией (Удовлетворительно)
Промежуточный контроль.	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо)

				Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Промежуточный	Контроль уровня воспитанности	Формирование личности	Наблюдение	Мониторинг личностных качеств
Тематический (промежуточный)	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья
Итоговая аттестация	Итоговой контроль проверки уровня технико-тактического мастерства	Комплексное мероприятие	Тесты по темам программы. Дистанции по ориентированию.	Аттестован, не аттестован

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах подготовки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап		
	1 год (количество стартов)	2 год (количество стартов)	3 год (количество стартов)
Контрольные	3-4	3-4	4-5
Отборочные	3-5	3-5	4-5
Основные	5-7	6-8	8-10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивном ориентировании

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение необходимым инвентарем: беговая форма и обувь, компас, лыжная экипировка, лыжный инвентарь, планшет. Для

проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей. (см. Приложение № 6, 7).

Информационное обеспечение.

Для реализации программы используются интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение: учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

Методические материалы:

Методическое пособие: «Ориентирование по тропам». Составители: Туча А.Е., Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.

Методическое пособие «В помощь тренеру: Сборник упражнений по спортивному ориентированию». Составитель: Ермолина Н.Л.

Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. «От школьного двора до Чемпионата мира» Составитель: Рудакова Н.К.

Методическое пособие: «История детско-юношеского спортивного ориентирования в Республике Коми». Составители: Гвардина В.А., Туча А.Е., Рудакова Н.К..

Методическое пособие «Эллипс» Составитель: Рыбина С.П.

Учебно-методическое пособие «Карта и компас в спортивном ориентировании» Составитель: Тарабукина С.М.

Методическое пособие «Спортивное ориентирование на лыжах в заданном направлении» Составитель: Игнатов А.С.

Методические рекомендации: «Мини-ориентирование в помещениях». Составители: Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.

Методическое пособие: «Сборник упражнений для освоения, умений и навыков спортивного ориентирования на начальном этапе». Составитель: Попов Ал.А.

Методические рекомендации: «Зрелищные и доступные виды ориентирования для детей» Составитель: Носкова Ю.И.

Методическое пособие: «Психологическая подготовка ориентировщика». Составитель: Ермолина Н.Л.

Методическое пособие: «Экипировка в спортивном ориентировании». Составители: Васильева Т.Е., Карпова Е.Г.

Методическое пособие: «Спортивный лабиринт». Составитель: Рыбина С.П.

Методическое пособие: «Скиатлон». Составитель: Рыбина С.П.

Методическое пособие: «Сборник учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию для групп начальной подготовки». Составитель: Попов Ал.А.

Методические рекомендации «Электронный хронометраж на соревнованиях по спортивному ориентированию. Планирование дистанций в программе OSAD». Составитель: Игнатов А.С.

Методическое пособие: «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Составитель: Моргунова Т.В.

Методическое пособие «Спортивное ориентирование - рабочая тетрадь юного ориентировщика». Составитель: Тарабукина С.М.

Методическое пособие «Атлас спортивных карт Республики Коми». Составитель: Бурчак Н.И.

Методическое пособие «Маркировка для начинающих». Составитель: Бурчак Н.И.

Список литературы

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003 г.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007 г.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании,

Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.

4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжным ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 г.

5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013 г.

6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.

7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008 г.

8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998 г.

9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003 г.

10. Иванов Е., Дистанция длиною в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.

11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.

12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.

14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.

15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003 г.

18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.

19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.

20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997 г.

21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015 г.

24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978 г.

25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.

26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.

27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008 г.

28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015 гг.

29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017 г.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017 гг.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

**Календарный учебный график
для групп тренировочного этапа подготовки (этап углубленной тренировки) 1 год обучения**

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	6	5	5	2	4	3	4	4	3
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	1				1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	1	1	1	1		1		1	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	1		1		1			1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0		1				1			
1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0		1			1		1		1
1.8.	Основы судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266									
2.1.	Общая физическая подготовка	90	0	90	10	10	10	10	10	10	10	12	8
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	0	60	8	6	8	8	6	6	6	6	6
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	5	4	6	8	10	9	6	4	6

Календарный учебный график
для групп тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) 3 год обучения, 9 часов

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	6	5	5	2	4	3	4	4	3
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	1				1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	1	1	1	1		1		1	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	1		1		1			1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0		1				1			
1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0		1			1		1		1
1.8.	Основы судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266									
2.1.	Общая физическая подготовка	80	0	80	9	9	9	9	9	9	9	10	9
2.2.	Специальная физическая подготовка	70	0	70	9	7	9	9	7	7	7	8	7
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	5	4	6	8	10	9	6	4	6
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	12	0	12	2	2	2		2		2	2	

Диагностические материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-2 год

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Юношеские разряды, третий спортивный разряд	

Обязательная техническая программа включает в себя прохождение дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Кроссовые спортивные дисциплины:

- Кросс-спринт
- Кросс-классика
- Кросс-спринт-общий старт
- Кросс-выбор
- Кросс-эстафета-2 человека
- Кросс-эстафета-3 человека

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-спринт
- Лыжная гонка-классика
- Лыжная гонка-классика-общий старт
- Лыжная гонка-маркированная трасса
- Лыжная гонка-эстафета-2 человека
- Лыжная гонка-эстафета-3 человека

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на тренировочном этапе (этап углубленной тренировки) 3 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 13 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 29 мин.30 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 19 мин.10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Обязательная техническая программа включает в себя прохождения дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Кроссовые спортивные дисциплины:

- Кросс-спринт
- Кросс-классика
- Кросс-спринт-общий старт
- Кросс-выбор
- Кросс-эстафета-2 человека
- Кросс-эстафета-3 человека

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-спринт
- Лыжная гонка-классика
- Лыжная гонка-классика-общий старт
- Лыжная гонка-маркированная трасса
- Лыжная гонка-эстафета-2 человека
- Лыжная гонка-эстафета-3 человека

Тест по правилам соревнований по спортивному ориентированию

1-2 год обучения

- Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники преодолевают дистанцию, проложенную:
А. на местности В. на стадионе С. в закрытом помещении
- Результаты участников соревнований по спортивному ориентированию определяются:
А. по времени затраченному на прохождение дистанции
В. по штрафному времени
С. по скорости передвижения по дистанции
- По времени проведения соревнования различаются как:
А. ночные В. вечерние С. дневные
Что не верно?
- Районом для проведения соревнований по спортивному ориентированию может быть:
А. пустыня В. лесной массив С. тундра
- По какому из видов ориентирования не проводятся соревнования:
А. на маркированной трассе В. по нитке С. по выбору
- Карта для спортивного ориентирования может быть нарисована в масштабе:
А. 1: 10000 В. 1: 150 000 С. 1: 50000
- Контрольные пункты на карте обозначаются:
А. треугольником В. квадратиком С. кружочком
- Знак контрольного пункта имеет бело - оранжевую или бело - красную окраску и форму:
А. треугольной призмы В. четырехугольной призмы С. квадрата
- Судьи соревнований после финиша участника должны:
А. поблагодарить его за прохождение дистанции
В. взять карту и карточку участника с отметкой
С. напоить и накормить участника
- Контролер КП на соревнованиях:
А. увидев участника на дистанции, зовет его на КП
В. проверив наличие КП, уходит на финиш
С. тихо сидит рядом с КП
- Контрольное время для прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию может быть:
А. сутки В. 6 часов С. 2 часа
- «Юный судья» во время соревнований имеет право:
А. находится на дистанции В. помогать участникам в выборе пути С. уйти с соревнований

Правильные ответы к тесту:

1. А 2. А 3. В 4. В 5. В 6. А 7. С

8. А 9. В 10. С 11. С 12. А

Оценка знаний: 6 правильных ответов - зачет 5 и менее – незачет

**Тестовые вопросы
по теме «Правила соревнований по спортивному ориентированию»**

1. Виды дисциплин по спортивному ориентированию, включенные в правила соревнований. Исключите лишний.

- А. Ориентирование по тропам
Б. Ориентирование по выбору
В. Ориентирование на маркированной трассе
Г. Ориентирование в заданном направлении

2. По способу передвижения соревнования по спортивному ориентированию проводятся:

- А. На мотоциклах
Б. На велосипедах
В. На байдарках
Г. На роликовых коньках

3. История спортивного ориентирования, как вида спорта в мире, имеет своё развитие:

- А. С 1987 г. с Чемпионата мира во Франции
Б. С 1936 г. с Кубка Европы в Польше
В. С 1963 г. с Первенства СССР на Украине
Г. С 1897 г. с международных соревнований в Норвегии

4. На соревнованиях по выбору результаты участников определяются:

- А. По времени прохождения заданного количества КП
Б. По числу правильно отмеченных КП
В. По баллам за правильно отмеченные КП
Г. По времени и количеству КП

5. В Главную судейскую коллегия соревнований не входит:

- А. Зам. Главного судьи по орг. вопросам
Б. Зам. Главного секретаря по хронометражу
В. Инспектор соревнований
Г. Зам. директора проводящей организации

6. Спортивная карта для соревнований по спортивному ориентированию составлена в специальных условных знаках и имеет для изображения объектов местности

- А. 5 цветов
Б. 7 цветов
В. 6 цветов
Г. 4 цвета

7. Судейская бригада конкретных соревнований формируется из:

- А. Судей одного коллектива
Б. Спортивных судей 1 категории
В. Квалифицированных спортивных судей
Г. Тренеров и представителей команд

8. Призма контрольного пункта бело-оранжевого цвета имеет следующие размеры:

- А. 45х45 см
Б. 30х30 см
В. 35х35 см
Г. 50х50 см

9. При проведении соревнований с общим стартом необходимо учитывать:

- А. Спортивные разряды участников
Б. Количество спортсменов, заявившихся в группы
В. Рост спортсменов
Г. Заданное контрольное время

10. В случае, если в соревнованиях в заданном направлении, участник нарушил порядок прохождения КП и после отметки на 3 КП вышел сразу на 5 КП. Его действия:

- А. Отметить 5 КП и двигаться дальше на 6 КП
Б. Не отмечать КП, вернуться на 3 КП, выбрать путь на 4 КП и двигаться на 6 КП
В. Не отмечать КП. Выбрать путь на 4 КП, отметить и вновь пройти через 5 КП
Г. Отметить 5 КП и вернуться на 4 КП, далее двигаться сразу на 6 КП

11. В соревнованиях с общим стартом на лыжах два участника одной возрастной группы практически одновременно пересекли финишную черту первыми. Победителем становится тот, кто:

- А. Раньше пересек черту рукой
Б. Раньше пересек черту лыжами
В. Раньше пересек черту любой ногой
Г. По решению жюри был первым

12. В Положении о соревнованиях один из пунктов противоречил утвержденным Правилам. Главный судья принимает решение:

- А. Проводить соревнования по Правилам
Б. Проводить соревнования по решению жюри
В. Проводить соревнования по решению ГСК
Г. Проводить соревнования по Положению

13. Какой масштаб не используемый для составления спортивных карт:

- А. 1: 15000
Б. 1: 10000
В. 1: 7500
Г. 1: 500

14. Спортивный судья соревнований должен:

- А. Пройти обучение на семинаре тренеров
Б. Ежегодно обучаться на курсах переподготовки судей
и аттестоваться как судья
В. Иметь педагогическое образование
Г. Пройти обучение на семинаре подготовки судей
и сдать зачет по правилам

15. Без какого специалиста, не проводятся спортивные соревнования по ориентированию:

- А. Лесник
Б. Медработник
В. Спасатель
Г. Технический делегат

Правильные ответы:

ОЦЕНКИ

51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Перечень учебно-тренировочных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников
Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Тренировочные сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы

Спортивные разряды и звания

Этапы подготовки		Возраст	Уровень спортивного мастерства	Документ об окончании курса обучения
1	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	14-16 лет	Третий спортивный разряд.	Зачетная квалификационная книжка спортсмена. Сертификат
2	Тренировочный этап (этап углубленной тренировки)	16 лет и старше	Второй и первый спортивные разряды. «Кандидат в мастера спорта России»	Зачетная квалификационная книжка спортсмена Свидетельство

На этапах спортивной подготовки учащимся необходимо достичь определенного уровня спортивного мастерства и выполнить нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации. После окончания третьего года обучения выпускникам вручается свидетельство об окончании полного курса обучения по программе «Подготовка спортсменов-ориентировщиков». Выпускники могут продолжить дальнейшее обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» на этапе совершенствования спортивного мастерства, при условии выполнения первого спортивного разряда и «Кандидата в мастера спорта России».

Соотношение объёмов тренировочной нагрузки по годам обучения

Разделы подготовки	Тренировочный этап (три года обучения)
Общая физическая подготовка (%)	25-35
Специальная физическая подготовка(%)	30-40
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20-30
Теоретическая. Психологическая подготовка (%)	6-8
Участие в соревнованиях, судейская инструкторская и практика (%)	8-10

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений ЧСС уд/мин.	Длительность работы
I. Аэробная(общая выносливость)	низкая	до 130	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131- 175	1 - 2 часа
III. Аэробно - анаэробная	высокая	176-189	до 10 мин.
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	от 15 сек. до 3 мин.
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	до 10 сек.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах тренировочной подготовки 1-2 года обучения

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год	За год
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)				
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг		
Трен, дней	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	216
Тренировок	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	2016
Бег, км I зона	40	40	30	30	30	30	30	10	20	20	30	30	260	340

II зона	60	60	-	-	-	-	-	10	30	50	50	50	160	310
III зона	40	40	-	-	-	-	-	8	10	15	28	40	98	181
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	10	16	28	59
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	160	160	30	30	30	30	30	30	60	90	120	140	560	910
Льжи, км I зона	-	-	80	80	80	70	90	30	-	-	-	-	430	430
II зона	-	-	80	90	80	80	70	30	-	-	-	-	430	430
III зона	-	-	30	36	44	54	46	10	-	-	-	-	220	220
IV зона	-	-	-	4	6	6	4	-	-	-	-	-	20	20
Всего лыж. подг	-	-	190	210	210	210	210	60	-	-	-	-	1090	1090
Общий объем, км	160	160	220	240	240	240	240	90	60	90	120	140	1650	2000

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах тренировочной подготовки 3 года обучения

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год	За год
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)				
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг		
Трен, дней	22	22	22	22	22	22	22	21	22	21	21	21	197	260
Тренировок	22	22	22	22	22	22	22	21	22	21	21	21	197	260
Бег, км I зона	40	40	30	30	30	30	30	20	20	20	30	40	270	360
II зона	100	100	30	30	-	-	-	20	60	60	80	80	360	560
III зона	60	60	.	-	.	-	-	.	20	50	50	60	140	300
IV зона	16	16	10	10	10	10	10	-	-	-	10	14	82	106
СБУ, км	20	16	-	-	.	-	-	-	-	-	6	14	36	56
Всего бега	236	232	70	70	40	40	40	40	100	130	176	208	868	1382
Льжи, км I зона	-	80	30	30	30	30	30	30	-	-	-	-	260	260
II зона	-	-	130	150	150	140	80	30	-	.	-	-	680	680

Шзона	-	20	30	90	100	80	100	40	-	-	-	.	460	<i>460</i>
IVзона	-	-	10	10	10	10	5	5	-	-	-	-	50	<i>50</i>
Всего лыж.подг	-	100	200	280	290	260	215	105	-	-	-	-	1450	<i>1450</i>
Общий объём,км	236	332	270	350	330	300	255	145	100	<i>130</i>	<i>186</i>	<i>208</i>	2308	<i>2832</i>

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных и туристско-краеведческих лагерях.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки тренировочный	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2
7	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1	1
8	Лыжероллеры	пар	на учащегося	1	1
9	шлем	шт.	на учащегося	1	2
10	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	1	3
11	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на учащегося	1	2
12	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	1	2
13	Термобельё	шт.	на учащегося	-	-
14	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	1	1
15	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	1	2
16	Носки простые (или утепленные)	шт.	на учащегося	2	1
17	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на учащегося	1	2
18	Кроссовки	пар	на учащегося	1	1
19	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1	2
20	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1	3
21	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	-	-