



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР №5
В.В. Воронов

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

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022г. № 1039)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

г. Челябинск
2023г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. НАЗВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее — Программа) предназначена для МБУ ДО «СШОР №5 по лыжным видам спорта» г. Челябинска (далее – Организация, Учреждение) спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

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

- Приказ Минспорта России от 03.08.2002 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному ориентированию (далее ФССП, утвержден приказом Минспорта РФ от 21.11.2022 г. № 1039 и зарегистрированная в Министерстве юстиции РФ от 20.12.2022 г. за № 71666), определяющим условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, методистов, руководителей и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в МБУ ДО «СШОР №5 по лыжным видам спорта»

В организации реализуются все спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта таблица № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивное ориентирование»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
кросс - спринт	083	001	1	8	1	1	Я
кросс - классика	083	002	1	8	1	1	Я
кросс - классика - общий старт	083	010	1	8	1	1	Я
кросс - лонг	083	003	1	8	1	1	Я
кросс - марафон	083	004	1	8	1	1	Л
кросс - многодневный	083	005	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 2 человека	083	006	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 3 человека	083	007	1	8	1	1	Я
кросс - эстафета - 4 человека	083	008	1	8	1	1	Я
кросс - спринт - общий старт	083	009	1	8	1	1	Я

кросс - лонг - общий старт	083	011	1	8	1	1	Я
кросс - выбор	083	012	1	8	1	1	Я
лыжная гонка - спринт	083	013	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика	083	014	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - классика - общий старт	083	029	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг	083	015	3	8	1	1	Я
лыжная гонка- марафон	083	016	3	8	1	1	Л
лыжная гонка- многодневная	083	017	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - 2 человека	083	030	3	8	1	1	Л
лыжная гонка - эстафета - 3 человека	083	018	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - лонг - общий старт	083	019	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - маркированная трасса	083	020	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - эстафета - маркированная трасса - 3 человека	083	021	3	8	1	1	Я
лыжная гонка - комбинация	083	022	3	8	1	1	Я
велокросс – спринт	083	023	1	8	1	1	Я
велокросс - классика	083	024	1	8	1	1	Я
велокросс - лонг	083	025	1	8	1	1	Я
велокросс - эстафета - 2 человека	083	028	1	8	1	1	Я
велокросс - эстафета 3 человека	083	026	1	8	1	1	Я
велокросс - общий старт	083	027	1	8	1	1	Я

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее НП), подразделяется на два периода: первый год - до года и второй, третий год - свыше года.
2. *Учебно-тренировочный этап* (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (далее УТЭ). В УТЭ выделяется два периода: начальной специализации - первый, второй год обучения (до трех лет) и углубленной специализации – третий, четвертый и пятый год обучения (свыше трех лет).
3. *Этап совершенствования спортивного мастерства*, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).
4. *Этап высшего спортивного мастерства*, в рамках которого формируются группы высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

1.2. ЦЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основной целью спортивной подготовки ориентировщиков является освоение Программы и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в Мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся. Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки занимающихся в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства ориентировщиков, преемственность в решении задач и укрепления здоровья занимающихся, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки обучающихся, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортом, определение дальнейшей спортивной специализации.

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья обучающихся, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивное ориентирование.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды Челябинской области и Российской Федерации..

Основными задачами этапа высшего спортивного мастерства следует считать повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения

дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик (далее – обучающийся) в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Ориентирование бегом. Соревнования по ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении, по выбору и даже на маркированной трассе. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Ориентирование на лыжах. Соревнования по ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-thon) — комбинация двух предыдущих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Ориентирование на велосипедах. Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся с 2002 года.

2.2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	17
		свыше одного года обучения	18

2.3. НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Для успешного осуществления многолетней тренировки обучающихся на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

- При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений таблица № 3.

Таблица 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	1-3 год	12-20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1-5 лет	3-12

Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1-4
Высшего спортивного мастерства	Весь период	1-2

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающимся, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами Учреждения.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Дополнительной образовательной программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки еще один год.

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

2.4. ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Неуклонный рост объемов учебно-тренировочного процесса, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл.4).

Таблица 4

Объём программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап соверше нст- вова ния спортив ного мастерст ва	Этап высшего спортивно го мастерств а
	До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-5 год		
Количество часов в неделю	6	6	6	12	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	312	624	624	832	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах