

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент культуры, спорта, молодежной и социальной политики
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Согласовано

Утверждено

Методическим советом
МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
Протокол № 2 от 25.06.2019

приказом директора МБУ
«СШ «Магнитная Стрелка»
№ 102 от 25.06.2019

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Срок реализации программы – 10 лет
Автор: Зыбова Е.В.
Тренер по спортивному ориентированию

Нижегородская область, город Дзержинск
2019

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. характеристика вида спорта**
 - 1.2. отличительные особенности**
 - 1.3. специфика организации тренировочного процесса**
 - 1.4. структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**
- 2. Нормативная часть**
 - 2.1. продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование**
 - 2.2. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование**
 - 2.3. планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование**
 - 2.4. режимы тренировочной работы**
 - 2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**
 - 2.6. предельные тренировочные нагрузки**
 - 2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**
 - 2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**
 - 2.9. требования к количественному и качественному составу групп подготовки**
 - 2.10. объем индивидуальной спортивной подготовки**
 - 2.11. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**
- 3. Методическая часть**
 - 3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**
 - 3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**
 - 3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов;**
 - 3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

- 3.5. программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
 - 3.6. рекомендации по организации психологической подготовки
 - 3.7. планы применения восстановительных средств
 - 3.8. планы антидопинговых мероприятий
 - 3.9. планы инструкторской и судейской практики.
4. Система контроля и зачетные требования
- 4.1. конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное ориентирование
 - 4.2. требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
 - 4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля
 - 4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
5. Перечень информационного обеспечения
- 5.1 список литературных источников
 - 5.2 перечень аудиовизуальных средств
 - 5.3 перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2014 г. N 930, на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.1. характеристика вида спорта

1.2. отличительные особенности

1.3. специфика организации тренировочного процесса

1.4. структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

2. Нормативная часть

2.1. продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

2.2. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	40-50	27-35	24-30	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	29-37	35-45	33-42
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6	6-8	6-8	8-10	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

2.3. планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивное ориентирование

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные	2-3	3-6	3-4	3-4	3-4	5-6
Отборочные	-	-	2-3	3-4	4-5	7-8
Основные	-	-	4-6	5-7	10-12	10-12

2.4. режимы тренировочной работы

2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.6. предельные тренировочные нагрузки

2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кросс			
1	Бензопила	штук	2
2	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
3	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
4	Секундомер электронный	штук	10
5	Стартовые колодки	штук	4
6	Табло электронное	штук	1
7	Электронная карточка отметки	штук	200
Лыжная гонка			
8	Бензопила	штук	2
9	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
10	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
11	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
12	Секундомер электронный	штук	10
13	Снегоход	штук	1
14	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
15	Стол для подготовки лыж	штук	4
16	Табло электронное	штук	1
17	Термометр наружный	штук	10
18	Электронная карточка отметки	штук	200
Велокросс			

19	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
20	Бензопила	штук	2
21	Велостанок универсальный	штук	2
22	Набор инструментов для ремонта велосипедов	штук	3
23	Насос для подкачки покрышек	штук	3
24	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
25	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
26	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
27	Секундомер электронный	штук	10
28	Табло электронное	штук	1
29	Электронная карточка отметки	штук	200

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Кросс

1	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм тренировочный зимний	штук				1	2	1	1	1	1
4	Костюм тренировочный летний	штук				1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки	пар		1	1	1	1	1	1	1	1
6	Носки	пар		1	1	2	1	4	1	6	1
7	Сумка спортивная	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
8	Термобелье	штук		-	-	-	-	1	1	2	1

9	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар		1	2	1	2	2	1	2	1
10	Фонарь налобный	штук		-	-	1	3	1	2	1	2
11	Шиповки легкоатлетические	пар		-	-	1	2	1	2	1	2

Лыжная гонка

12	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
13	Картографический материал	комплект		1	1	2	1	2	1	2	1
14	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2	1	2	1	2
15	Комбинезон для лыжных гонок	штук		-	-	1	2	2	2	2	2
16	Костюм тренировочный зимний	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
17	Костюм тренировочный летний	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
18	Крепления лыжные	пар		1	2	1	2	2	1	2	1
19	Кроссовки	пар		1	1	1	1	1	1	1	1
20	Лыжероллеры	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
21	Лыжи гоночные	пар		1	2	1	2	2	1	2	1
22	Носки	пар		1	1	2	1	4	1	6	1
23	Палки для лыжных гонок	пар		1	2	1	2	2	1	2	1
24	Перчатки лыжные	пар		-	-	1	2	2	1	2	1
25	Планшет для ориентирования	штук		1	2	1	1	2	1	2	1

	я										
26	Сумка спортивная	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
27	Термобелье	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
28	Фонарь налобный	штук		-	-	1	3	1	2	1	2
29	Чехол для лыж	штук		-	-	1	3	1	2	1	2
30	Шапка лыжная	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
Велокросс											
31	Велокамера для горного велосипеда	комплект		1	1	2	1	2	1	4	1
32	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
33	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект		1	1	2	1	2	1	3	1
34	Велосипед горный гоночный	штук		1	3	1	3	1	2	1	2
35	Велотуфли	пар		-	-	1	2	1	2	1	2
36	Велощлем	штук		1	2	1	2	1	1	2	2
37	Картографический материал	комплект		1	1	2	1	2	1	2	1
38	Компас для спортивного ориентирования	штук		1	2	1	2	1	2	1	2
39	Костюм тренировочный зимний	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
40	Костюм тренировочный летний	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
41	Кроссовки	пар		1	1	1	1	1	1	1	1
42	Носки	пар		1	1	2	1	4	1	6	1
43	Планшет для ориентирования	штук		1	2	1	1	2	1	2	1
44	Сумка спортивная	штук		-	-	-	-	1	1	2	1

45	Термобелье	штук		-	-	-	-	1	1	2	1
46	Фонарь налобный	штук		-	-	1	3	1	2	1	2
47	Чехол для велосипеда и колес	штук		1	2	1	2	1	2	1	2

2.9. требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Требования по спортивному мастерству	возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			min	max	min	max
Этап начальной подготовки	до года					
	свыше года					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет					
	свыше двух лет					
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года					
	свыше года					

2.10. объем индивидуальной спортивной подготовки

2.11. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

3. Методическая часть

3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов

3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.5. программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.6. рекомендации по организации психологической подготовки

3.7. план применения восстановительных средств

3.8. план антидопинговых мероприятий

Цели:

- обучение занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи:

- способствовать осознанию занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства.

Примерный план включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя и спортивного врача.

Значительная часть отведена на практические занятия и направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства. Распределение учебного материала по этапам совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, осуществляется тренерами, инструкторами-методистами.

3.9. планы инструкторской и судейской практики

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивное ориентирование

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.

4.2. требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивное ориентирование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

4.3.1. Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания спортсменами по результату проверки.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся спортшколы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей спортсменов.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача;
- определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- тренерами во время проведения тренировочных занятий.
- с целью административного контроля – заместителем директора по учебно-методической работе и спортивной работе, инструкторами-методистами согласно графику.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов спортсменов;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением спортсменами материала учебных программ осуществляется систематически тренерами и отражается в «Журнале учета групповых занятий».

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Текущий контроль проводится качественно, без установления отметок.

4.3.2. Организация промежуточной аттестации

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения спортсменами программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт на этапах спортивной подготовки;
- определение уровня подготовленности спортсменов по каждой предметной области программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт;
- подготовка спортсменов к выполнению ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов.

Программа в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» реализуется поэтапно, с зачислением обучающихся на каждый этап (период) подготовки при условии положительных результатов освоения программы.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май-июнь) согласно графику, утвержденному директором учреждения. Для проведения промежуточной аттестации в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» создаётся

комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, заместитель директора по учебно-методической и организационно-методической работе, инструкторы-методисты и тренеры.

Оценка показателей проводится с учётом этапа (периода) обучения (см. таблицы стр. 80-86).

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах и личных делах спортсмена.

При проведении аттестации могут присутствовать родители (лица их заменяющие), представители учреждения, на базе которого проводятся тренировочные занятия.

Перевод спортсменов на следующий этап (период) обучения осуществляется на основании решения тренерского совета.

Спортсмены, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторное обучение (по решению тренерского совета).

4.3.3. Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической подготовке и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий радиоспортом обучающиеся считаются аттестованными и могут быть переведены на учебно-тренировочный этап, при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт;

- выполнения контрольных нормативов данного этапа подготовки.

4.3.4. Промежуточная аттестация на тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации)

На тренировочном этапе при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний спортсмены считаются аттестованными, при условии:

- выполнение программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт данного этапа подготовки в полном объёме;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

Промежуточная аттестация на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных экзаменов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях и при

отсутствии медицинских противопоказаний обучающиеся считаются аттестованными, при условии:

- выполнения программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт данного этапа подготовки в полном объеме;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

4.3.5. Организация итоговой аттестации

Освоение программы спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации спортсменов учитываются результаты освоения Программы в каждой предметной области.

Требования к результатам освоения программы установлены в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для проведения итоговой аттестации создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

4.3.6. Документация и отчетность

- Протоколы спортивных соревнований.
- Протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов.
- Решения тренерских советов по зачислению и переводу учащихся.
- Приказы:
- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу спортсменов на последующий этап обучения.

4.3.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
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 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
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 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 29 мин 30 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км (не более 19 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	
Велокросс		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
Скоростно-	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не

силовые качества	менее 140 см)	менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 28 мин 30 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 30 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Бег 5000 м (не более 18 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 12 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Лыжная гонка		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 37 мин 50 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 10 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Велокросс		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Индивидуальная гонка на время 20 км (не более 46 мин 30 с)	Индивидуальная гонка на время 10 км (не более 25 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

5. Перечень информационного обеспечения

5.1 список литературных источников

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование Утвержден приказом Минспорта России от 20 ноября 2014 г. N 930

Федеральный закон от 04.12.2007 N [329-ФЗ](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.