

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Приморская спортивная школа»**

Рассмотрено педагогическим советом  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

**Утверждаю**  
Директор  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Севастьянов И.А.  
Приказ № 37/01-09 от «01» сентября 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**для обучающихся с 8 лет**

**Срок реализации 8 лет**

Составители: Веретнова Е.А.  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Веретнова Д.М.  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

Архангельск 2025 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2	Оглавление	2
<b>II</b>	<b>ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
2.1	Структура тренировочного процесса	5
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки	6
2.3	Требования к объёму тренировочного процесса	6
2.4	Годовой план спортивной подготовки	7
2.5	Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	8
2.6	Объём соревновательной деятельности	8
2.7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	8
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»</b>	
3.1	Проведение тренировочных занятий	9
3.2	Организационно-методические указания и техника безопасности	10
3.3	Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	11
3.4	Психологическое сопровождение	11
3.5	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
<b>IV</b>	<b>СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ</b>	
4.1	Проведение отбора лиц для спортивной подготовки	12
4.2	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	13
4.3	Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	14
4.4	Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки	15
	<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>17</b>

Приложение №1 Годовой тематический план группы начальной подготовки 2 года обучения

Приложение №2 Годовой тематический план учебно-тренировочной группы 1 года обучения

Приложение №3 Годовой тематический план учебно-тренировочной группы 2 года обучения

Приложение №4 Теоретическая подготовка

Приложение №5 Психологическая подготовка

# І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1039 предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и составлена для МБУ ДО «Приморская спортивная школа» в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 11.01.2022 г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программу Олимпийских игр)»

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.05.2017 г. № 403 «Об утверждении правила вида спорта «спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. На 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. Для плодотворной и успешной работы тренер и спортсмены должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, спортсмен - как стимул для дальнейшего продвижения вперед. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки.

## Основополагающие принципы программы:

1. **Воспитание.** Формирование правильных принципов поведения в группе при общении и выполнении общих задач, умение взаимодействовать со спортсменами разных возрастов, соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины.

2. **Здоровье.** Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля; формирование здорового образа жизни.

3. **Двигательная активность.** Повышение уровня общей физической подготовки.

4. **Мышление.** Развитие когнитивных процессов (восприятие, память, внимание, речь, воображение, интеллектуальные способности, принятие решений)

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному ориентированию.

## II. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1 Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса в спорте – это относительно устойчивый порядок объединения компонентов их закономерное соотношение и общая последовательность.

Структура характеризуется порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки, теоретической и психологической подготовки), а также необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности).

### Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» в %

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка (ОФП) (%)	44-48	44-50	40-44	27-32
2	Специальная физическая подготовка (СФП) (%)	7-11	7-11	16-20	29-34
3	Техническая подготовки (ТехП) (%)	14-18	13-17	10-14	7-12

4	Участие в спортивных соревнованиях (%).	-	0-1	2-4	4-8
5	Тактическая, теоретическая и психологические подготовки (ТеорП, ПсихП)(%).	15-26	16-28	16-28	16-28
6	Инструкторская и судейские практики (%).	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%).	1-2	1-2	2-3	4-5

## 2.2 Продолжительность этапов спортивно подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап	5	10	6

## 2.3 Требования к объёму тренировочного процесса

	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10	14
Общее количество часов тренировочного процесса в год	312	416	520	728
Общее количество тренировочных занятий в год	156	172	230	336

## 2.4 Годовой план спортивной подготовки

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		до года	свыше года	до двух лет	Свыше двух лет
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах			
		2	2	2	2-3
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	183(44%)	208 (40%)	197
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	46(11%)	83(16%)	211
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4(1%)	21(4%)	58
4	Техническая подготовка (ТехП)	50	71(17%)	52(10%)	58
5	Тактическая подготовка (ТакП)	29	35(8,5%)	48(9%)	70
6	Теоретическая подготовка (ТеорП)	23	35 (8,5%)	46(9%)	38
7	Психологическая подготовка (ПсихП)	26	34(8%)	46(9%)	60
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2(0,5%)	7(1,4%)	13
9	Инструкторская практика	2	3(0,7%)	3(0,6%)	4
10	Судейская практика	1	1(0,3%)	2(0,4%)	3
11	Медико-биологические мероприятия	2	2(0,5%)	4(0,8%)	16
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
Общее количество часов в год		312	416	520	728

## 2.5 Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Лица, проходящие спортивную подготовку должны

соответствовать возрасту, полу и уровню спортивной квалификации, на данном тренировочном этапе, кроме этого

- проходить предварительный отбор;
- выполнять план спортивной подготовки;
- иметь наличие медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила.

## 2.6 Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований в дисциплине.	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
контрольные	1	2	3	3
отборочные	-	-	1	3
основные	-	1	4	5
подготовительные	3	3	2	2
тренировочные	3	4	4	4

## 2.7 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Количество часов, предусмотренных годовым планом
Этап начальной подготовки	Прохождение углублённого медицинского осмотра 1 раз в год	Согласно учебному плану	2
Учебно-тренировочный этап (до двух лет)	Прохождение углублённого медицинского осмотра 2 раз в год	Согласно учебному плану	4
Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет)	Прохождение углублённого медицинского осмотра 2 раз в год; прохожде-	Согласно	16

	ние медицинских мероприятий, позволяющих формировать индивидуальные планы физических тренировок – велосипед, беговая дорожка	учебному плану	
--	--	----------------	--

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

#### 3.1 Проведение тренировочных занятий

Основными формами проведения тренировочных занятий:

- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная подготовка
- учебно-тренировочные сборы

Основные виды спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка (ТеорП)
- общая физическая подготовка (ОФП)
- специальная физическая подготовка (СФП)
- техническая подготовка (ТехП)
- тактическая подготовка (ТакП)
- психологическая подготовка (ПсихП).

Основные методы, используемые в тренировочном процессе:

- словесные
- наглядные
- игровые
- соревновательные

Методы используются не стандартно, а постоянно приспособляются к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов нужно следить, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В каждом тренировочном занятии выделяют четыре части:

- организационная
- включает построение, приветствие, отметку присутствия

- вводная

включает разминку

- основная

включает работу над видами спортивной подготовки (согласно учебно-тренировочному плану), данная работа может выполняться, используя различные формы и методы

- заключительная

включает заминку, построение, окончание тренировки.

### 3.2 Организационно-методические указания и техника безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий возможно воздействие опасных факторов: травм при преодолении препятствий, травм, полученных при неправильном подборе экипировки.

Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию включает требования перед началом занятий, правила во время занятий, действия в чрезвычайных ситуациях и требования по окончании занятий.

#### Перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- проверить экипировку учащихся;
- начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя;
- повторить информацию о действиях в случае потери ориентировки;
- обозначить на карте и оградить на местности запрещённые для бега районы.

#### Во время занятий

- Строго соблюдать дистанцию;
- не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя;
- при проведении соревнований для начинающих район должен быть чётко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чём участники должны быть проинформированы);
- контролёры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш.

#### В чрезвычайных ситуациях

- При появлении болей или плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Окончание занятий

- Вывести учащихся с трассы (тренер выходит последним);
- убрать в отведённое место спортивный инвентарь;
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, тщательно вытереться и просушиться;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### 3.3 Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

**Врачебно-педагогический контроль** в процессе занятий физической культурой и спортом — это комплекс мер, направленных на оценку и контроль за состоянием здоровья и морального развития людей, занимающихся спортом и физической культурой.

**Цель контроля** — обеспечить безопасные и эффективные занятия для всех участников. Он позволяет следить за физическим развитием спортсменов, контролировать здоровье, подготавливать план тренировок и выбор упражнений.

**Некоторые аспекты врачебно-педагогического контроля:**

- **Медицинский осмотр.** Включает анамнез здоровья, общий осмотр врача, измерение кровяного давления и пульса, анализ мочи и крови, электрокардиограмму и другие виды диагностики.

- **Физическая подготовка.** Оценивается физическая форма, состояние мышц и суставов, проводятся тесты для определения скорости, выносливости, гибкости и силы.

- **Психологический контроль.** Определяется психологическая подготовка и способность к тренировкам, а также выявляются психологические проблемы, которые могут влиять на здоровье и спортивные результаты.

- **Планирование тренировок.** Создаётся план тренировок с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовки, устанавливаются диета и режим питания.

- **Мониторинг здоровья.** Отслеживаются изменения в состоянии здоровья, обнаруживаются факторы риска и проблемы.

- **Регулярный обмен мнениями.** Врачи, педагоги, тренеры и сам спортсмен должны иметь возможность обмениваться мнениями и информацией о здоровье и подготовке.

**Некоторые задачи врачебно-педагогического контроля:**

- определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;

- диагностика функционального состояния;

- оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

- медицинское обеспечение соревнований;

- агитация и пропаганда физической культуры среди населения;

- предупреждение травматизма.

Врачебно-педагогический контроль проводится на всех уровнях занятий спортом, начиная от детской школы и заканчивая профессиональным спортом.

### **3.4 Психологическое сопровождение**

**Психологическое сопровождение спортсменов** — это деятельность, направленная на создание условий для профессионального и личностного развития спортсмена, а также на достижение им максимальных спортивных результатов.

**Цель психологического сопровождения** — полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей спортсмена.

**Некоторые задачи психологического сопровождения:**

- анализ социально-психологических условий спортивной деятельности;

- исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности;

- изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств;

- обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

- определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности.

### 3.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Цикл бесед о истории борьбы с допингом в спорте, ценностям современного спорта, современный спортсмен должен играть честно	В течение учебного года	Беседы целесообразнее проводить небольшими группами.
Учебно-тренировочный этап	Цикл бесед о современном устройстве антидопинговой системы, видах нарушений антидопинговых правил, последствия применения допинга в спорте. Прохождение антидопингового курса на сайте РУСАДА	В течение учебного года	

## IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

### 4.1 Проведение отбора лиц для спортивной подготовки

**Отбор лиц для занятий спортивным ориентированием** основан на оценке интеллектуальных способностей занимающихся и уровня развития их физических качеств.

**Некоторые показатели, на которые обращают внимание при отборе:**

- **Уровень развития физических качеств.** В спортивном ориентировании приоритетно развитие выносливости, быстроты и силы.
- **Психологические особенности.** Спортивные результаты в ориентировании зависят от личностных черт, например, от самообладания и эмоциональной устойчивости.
- **Морфо-функциональные показатели.** К ним относятся масса тела, рост, длина конечностей.
- **Биологический возраст.** Есть прямая зависимость между темпом полового созревания (показатель биологического возраста) и ростом спортивных результатов.

## **Некоторые мероприятия, которые входят в методику отбора на начальном этапе:**

1. Собеседование и медосмотр школьников, которые хотят заниматься спортивным ориентированием.
2. Определение уровня специальной выносливости.
3. Выявление уровня оперативного мышления.
4. Определение длины нижних конечностей и весо-ростового индекса.
5. Расчёт интегральной оценки спортивной одарённости и прогнозирование перспективности для занятий спортивным ориентированием.

## **4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся). Необходимо выполнить следующие требования к результатам к в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

### На этапе начальной подготовки:

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

### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь в них нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 4.3 Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			маль- чики	де- вочки	маль- чики	де- вочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег 30 м с	с	Не более		Не более	
			6.9	7,1	6.2	6.4
1.2	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее		Не менее	
			6	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			20	15	20	15
2.2	Подъем туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее			
			21	18	27	24
3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее			
			6	5		
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее			
			110	100		

#### 4.4 Нормативы для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивное ориентирование»

№	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
<b>Кроссовые спортивные дисциплины</b>				
1.1	Бег 30 м с	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег 1000м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	Не более	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «кросс»</b>				
2.1	Бег 3000м с высокого старта	Мин, с	Не более	
			16,35	19,30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «лыжная гонка»</b>				
3.1	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	Мин, с	Не более	
			29.30	-
3.2	Лыжная гонка, свободный стиль 3 км	Мин, с	Не более	
			-	20.30
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			25	20

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
2. Мудрая Ольга Петровна Особенности технической и тактической подготовки в спортивном ориентировании // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА . 2012. №4
3. Костылев Вячеслав. Спортивное ориентирование – «гонка за итогом(?) Или «творческий процесс»? М.: ООО ИПЦ «Маска», 2015
4. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград, издательский дом Кнауб, 2017
5. Трифоненкова Т. А., Поборончук Т. Н., Мартиросова Т. А., Дорошенко О. Я. ОТБОР И ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195).
6. Сорокина Елена Валентиновна, Алтунина Оксана Егоровна, Коновалов Андрей Сергеевич ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЛЫЖАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4.
7. Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие М:Советский спорт, 2022
8. Интернет ресурсы: [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru), [www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru), [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), <http://orient-games.ru/>, <http://rusada.ru/>

## Годовой тематический план группы начальной подготовки 2 года обучения

<b>Учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебный год</b>													
<b>НП-2 (8ч)</b>													
Этап начальной подготовки 2 года обучения по месяцам, 52 недели													
	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар т	ап- рель	ма й	июн ь	июл ь	ав- густ	Всего
<b>Количество недель</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>52</b>
<b>Количество тренировок</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>208</b>
<b>Виды подготовки</b>	<b>сен- тябрь</b>	<b>ок- тябрь</b>	<b>но- ябрь</b>	<b>де- кабрь</b>	<b>ян- варь</b>	<b>фев- раль</b>	<b>мар т</b>	<b>ап- рель</b>	<b>ма й</b>	<b>июн ь</b>	<b>июл ь</b>	<b>ав- густ</b>	<b>Всего (ч)</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	9	12	11	9	13	11	10	36	36	14	<b>183</b>
Специальная подготовка (СФП)	4	6	4	5	6	4	4	5	3			5	<b>46</b>
Участие в спортивных соревнованиях				1		2			1				<b>4</b>
Техническая подготовка (ТехП)	7	8	8	8	6	7	7	7	5			8	<b>71</b>
Тактическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	3	3			5	<b>35</b>
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4				<b>35</b>
Психологическая подготовка (ПСП)	4	4	3	3	3	3	4	3	3			4	<b>34</b>
Контрольные мероприятия	1								1				<b>2</b>
Инструкторская практика								1	2				<b>3</b>
Судейская практика			1										<b>1</b>
Мед. Мероприятия								2					<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
02 сен	1	ОФП, ТехП	2	сентябрь	16 окт	26	ТехП, ТакП	2	октябрь
04 сен	2	ОФП, ПсихП	2	сентябрь	18 окт	27	ОФП, ПсихП	2	октябрь
06 сен	3	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	19 окт	28	ТехП, ПсихП	2	октябрь
07 сен	4	ОФП, ПсихП	2	сентябрь	21 окт	29	ОФП, ТеорП	2	октябрь
09 сен	5	ОФП, ТакП	2	сентябрь	23 окт	30	СФП, ТехП	2	октябрь
11 сен	6	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	25 окт	31	ОФП, ТакП	2	октябрь
13 сен	7	ОФП, ТехП	2	сентябрь	26 окт	32	СФП, ТехП,	2	октябрь
14 сен	8	СФП, ПсихП	2	сентябрь	28 окт	33	ОФП, ТеорП	2	октябрь
16 сен	9	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	30 окт	34	СФП, ТехП	2	октябрь
18 сен	10	СФП, ТакП	2	сентябрь	01 ноя	35	ОФП, ПсихП	2	октябрь
20 сен	11	ОФП, ТехП	2	сентябрь	02 ноя	36	ОФП, ТехП	2	октябрь
21 сен	12	СФП, ТакП	2	сентябрь	сам/под	37	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
23 сен	13	ОФП, ТехП	2	сентябрь	06 ноя	38	Суд.Пр., Тех.П	2	ноябрь
25 сен	14	СФП, ТеорП	2	сентябрь	08 ноя	39	СФП, ТакП	2	ноябрь
27 сен	15	ОФП, ТакП	2	сентябрь	09 ноя	40	ОФП, ТехП	2	ноябрь
28 сен	16	ТехП, ПсихП	2	сентябрь	11 ноя	41	СФП. ТехП	2	ноябрь
30 сен	17	ОФП, ТехП	2	сентябрь	13 ноя	42	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
02 окт	18	ТехП, контроль	2	сентябрь	15 ноя	43	СФП, ТехП	2	ноябрь
04 окт	19	ОФП, ТакП	2	октябрь	16 ноя	44	ОФП, ТакП	2	ноябрь
05 окт	20	СФП, ТехП	2	октябрь	18 ноя	45	ТехП, ПсихП	2	ноябрь
07 окт	21	ОФП, ТеорП	2	октябрь	20 ноя	46	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
09 окт	22	СФП, ТакП	2	октябрь	22 ноя	47	ОФП, ТакП	2	ноябрь
11 окт	23	ОФП, ПсихП	2	октябрь	23 ноя	48	ТехП, ПсихП	2	ноябрь
12 окт	24	СФП, ТехП	2	октябрь	25 ноя	49	ОФП, ТехП	2	ноябрь
14 окт	25	ОФП, ТеорП	2	октябрь	27 ноя	50	ОФП, ТеорП	2	ноябрь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
29 ноя	51	СФП, ТехП	2	ноябрь	сам/под	76	СФП, ТехП	2	январь
30 ноя	52	ОФП, ПсихП	2	ноябрь	13 янв	77	ОФП, ПсихП	2	январь
02 дек	53	ОФП, ТеорП	2	декабрь	15 янв	78	ОФП, ТехП	2	январь
04 дек	54	СФП, ТехП	2	декабрь	17 янв	79	СФП, ТеорП	2	январь
06 дек	55	ОФП, ТеорП	2	декабрь	18 янв	80	ОФП, ТеорП	2	январь
07 дек	56	СФП, ТехП	2	декабрь	20 янв	81	ОФП, ТакП	2	январь
09 дек	57	ОФП, ПсихП	2	декабрь	22 янв	82	СФП, ТехП	2	январь
11 дек	58	СФП, ТеорП	2	декабрь	24 янв	83	ОФП, ТеорП	2	январь
13 дек	59	ОФП, ТехП	2	декабрь	25 янв	84	ОФП, ПсихП	2	январь
14 дек	60	ОФП, ПсихП	2	декабрь	27 янв	85	СФП, ТакП	2	январь
16 дек	61	ОФП, ТехП	2	декабрь	29 янв	86	ОФП, ПсихП	2	январь
18 дек	62	СФП, ТеорП	2	декабрь	31 янв	87	СФП, ТехП	2	февраль
20 дек	63	ОФП, ТакП	2	декабрь	01 фев	88	ОФП, Соревн-я	2	февраль
21 дек	64	ОФП, ТехП	2	декабрь	03 фев	89	СФП, ТехП	2	февраль
23 дек	65	ТехП, ТакП	2	декабрь	05 фев	90	ОФП, ТеорП	2	февраль
25 дек	66	СФП, ТехП	2	декабрь	07 фев	91	ОФП, ТакП	2	февраль
27 дек	67	ОФП, ТакП	2	декабрь	08 фев	92	ТехП, ПсихП	2	февраль
28 дек	68	ОФП, Соревн-я	2	декабрь	10 фев	93	ОФП, ТеорП	2	февраль
30 дек	69	ОФП, ТехП	2	декабрь	12 фев	94	ОФП, ТакП	2	февраль
сам/под	70	ОФП, ПсихП	2	декабрь	14 фев	95	ТехП, ПсихП	2	февраль
сам/под	71	ОФП, СФП	2	январь	15 фев	96	ОФП, ТеорП	2	февраль
сам/под	72	ОФП, ТехП	2	январь	17 фев	97	ОФП, ТехП	2	февраль
сам/под	73	СФП, ТакП	2	январь	19 фев	98	ТехП, ПсихП	2	февраль
сам/под	74	ОФП, ТехП	2	январь	21 фев	99	СФП, ТакП	2	февраль
сам/под	75	ОФП, ТехП	2	январь	22 фев	100	ОФП, Соревн-я	2	февраль

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
24 фев	101	СФП, ТехП	2	февраль	09 апр	126	ОФП, ТерП	2	апрель
26 фев	102	ОФП, ТеорП	2	февраль	11 апр	127	СФП, ИнстП	2	апрель
28 фев	103	ОФП, ТехП	2	март	12 апр	128	ОФП, ПсихП	2	апрель
01 мар	104	СФП, ТакП	2	март	14 апр	129	СФП, ТеорП	2	апрель
03 мар	105	ОФП, ТехП	2	март	16 апр	130	ОФП, ПсихП	2	апрель
05 мар	106	ТехП, ПсихП	2	март	18 апр	131	ОФП, ТехП	2	апрель
07 мар	107	ОФП, ТеорП	2	март	19 апр	132	ОФП, ТеорП	2	апрель
сам/под	108	ОФП, ТакП	2	март	21 апр	133	СФП, ПсихП	2	апрель
10 мар	109	ОФП, ТехП	2	март	23 апр	134	ОФП, ТехП	2	апрель
12 мар	110	СФП, ПсихП	2	март	25 апр	135	ОФП, ТакП	2	апрель
14 мар	111	ОФП, ТеорП	2	март	26 апр	136	ОФП, ТехП	2	апрель
15 мар	112	ОФП, ТакП	2	март	28 апр	137	СФП, ТакП	2	апрель
17 мар	113	ОФП, ТехП	2	март	30 апр	138	ОФП, ТехП	2	апрель
19 мар	114	СФП, ПсихП	2	март	02 май	139	ОФП, ТеорП	2	май
21 мар	115	ОФП, ТеорП	2	март	03 май	140	СФП, Тех.П	2	май
22 мар	116	ОФП, ТакП	2	март	05 май	141	ОФП, ТеорП	2	май
24 мар	117	ОФП, ТехП	2	март	07 май	142	ТакП, ИнстП	2	май
26 мар	118	СФП, ПсихП	2	март	сам/под	143	ОФП, ТехП	2	май
28 мар	119	ОФП, ТеорП	2	март	10 май	144	СФП, ПсихП	2	май
29 мар	120	ОФП, ТехП	2	март	12 май	145	ОФП, ТакП	2	май
31 мар	121	ТакП, Сорев-я	2	апрель	14 май	146	СФП, Инструкт.Практ	2	май
02 апр	122	ОФП, ТехП	2	апрель	16 май	147	ОФП, ТехП	2	май
04 апр	123	ОФП, ТеорП	2	апрель	17 май	148	СФП, ПсихП	2	май
05 апр	124	Мед.Меропр-я	2	апрель	19 май	149	ОФП, ТеорП	2	май
07 апр	125	ОФП, ТехП	2	апрель					

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
21 май	150	ОФП, ТехП	2	май	сам/под	175	ОФП	2	июль
23 май	151	ОФП, ТехП	2	май	сам/под	176	ОФП	2	июль
24 май	152	ТакП, Контроль	2	май	сам/под	177	ОФП	2	июль
26 май	153	ОФП, ПсихП	2	май	сам/под	178	ОФП	2	июль
28 май	154	ОФП, ТеорП	2	май	сам/под	179	ОФП	2	июль
30 май	155	ОФП	2	июнь	сам/под	180	ОФП	2	июль
31 май	156	ОФП	2	июнь	сам/под	181	ОФП	2	июль
сам/под	157	ОФП	2	июнь	сам/под	182	ОФП	2	июль
сам/под	158	ОФП	2	июнь	сам/под	183	ОФП	2	июль
сам/под	159	ОФП	2	июнь	сам/под	184	ОФП	2	июль
сам/под	160	ОФП	2	июнь	сам/под	185	ОФП	2	июль
сам/под	161	ОФП	2	июнь	сам/под	186	ОФП	2	июль
сам/под	162	ОФП	2	июнь	сам/под	187	ОФП	2	июль
сам/под	163	ОФП	2	июнь	сам/под	188	ОФП	2	июль
сам/под	164	ОФП	2	июнь	сам/под	189	ОФП	2	июль
сам/под	165	ОФП	2	июнь	сам/под	190	ОФП	2	июль
сам/под	166	ОФП	2	июнь	сам/под	191	ОФП, СФП	2	август
сам/под	167	ОФП	2	июнь	сам/под	192	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	168	ОФП	2	июнь	04 авг	193	ОФП, ТакП	2	август
сам/под	169	ОФП	2	июнь	05 авг	194	ОФП, ПсихП	2	август
сам/под	170	ОФП	2	июнь	06 авг	195	СФП, ПсихП	2	август
сам/под	171	ОФП	2	июнь	07 авг	196	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	172	ОФП	2	июнь	11 авг	197	ОФП, ТакП	2	август
сам/под	173	ОФП	2	июль	12 авг	198	СФП, ТехП	2	август
сам/под	174	ОФП	2	июль	13 авг	199	ОФП, ПсихП	2	август

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
14 авг	200	ОФП, ТехП	2	август
18 авг	201	ОФП, ПсихП	2	август
19 авг	202	СФП, ТехП	2	август
20 авг	203	ОФП, ТакП	2	август
21 авг	204	ОФП, ТехП	2	август
25 авг	205	СФП, ТакП	2	август
26 авг	206	ОФП, ТехП	2	август
27 авг	207	ОФП, ТехП	2	август
28 авг	208	ОФП, ТакП	2	август

## Годовой тематический план учебно-тренировочной группы 1 года обучения

<b>Учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебный год</b>													
<b>УТГ-1 (10ч)</b>													
Этап учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения по месяцам, 52 недели													
	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар т	ап- рель	ма й	июн ь	июл ь	ав- густ	Всего
<b>Количество недель</b>	4,5	4,5	4	4,5	4	4	4,5	4,5	4	4,5	4,5	4,5	52
<b>Количество тренировок</b>	20	20	22	23	22	22	22	22	22	23	20	22	260
<b>Виды подготовки</b>	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар т	ап- рель	ма й	июн ь	июл ь	ав- густ	<b>Всего (ч)</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	13	14	16	39	35	14	13	13	13	14	208
Специальная подготовка (СФП)	7	6	7	8	7	4	4	9	7	8	7	9	83
Участие в спортивных соревнованиях	2	4	6	2	2				2	1		2	21
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	4	6	4	1	2	5	5	5	5	5	52
Тактическая подготовка	4	4	5	3	4		3	5	5	5	5	5	48
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5				5	6	5	5	46
Психологическая подготовка (ПСП)	5	4	4	4	4			8	5	4	4	4	46
Контрольные мероприятия				1	2				2	2			7
Инструкторская практика				1				2					3
Судейская практика								1			1		2
Мед. Мероприятия				2						2			4
<b>Всего часов</b>	40	40	44	46	44	44	44	44	44	46	40	44	520

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
02 сен	1	ОФП, ТехП	2	сентябрь
03 сен	2	ОФП, ПсихП	2	сентябрь
04 сен	3	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
06 сен	4	ОФП, ПсихП	2	сентябрь
07 сен	5	ОФП, ТакП	2	сентябрь
09 сен	6	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
10 сен	7	ОФП, ТехП	2	сентябрь
11 сен	8	СФП, ПсихП	2	сентябрь
13 сен	9	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
14 сен	10	СФП, ТакП	2	сентябрь
16 сен	11	ОФП, ТехП	2	сентябрь
17 сен	12	СФП, ТакП	2	сентябрь
18 сен	13	ОФП, ТехП	2	сентябрь
20 сен	14	СФП, ТеорП	2	сентябрь
21 сен	15	ОФП, ТакП	2	сентябрь
23 сен	16	ТехП, ПсихП	2	сентябрь
24 сен	17	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
25 сен	18	Соревнования	2	сентябрь
27 сен	19	ОФП, ТакП	2	сентябрь
28 сен	20	СФП, ПсихП	2	сентябрь
30 сен	21	СФП, ТакП	2	сентябрь
01 окт	22	контрорль	2	сентябрь
02 окт	23	ОФП, ТакП	2	октябрь
04 окт	24	СФП, Сорев-я	2	октябрь
05 окт	25	ОФП, ТеорП	2	октябрь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
07 окт	26	СФП, ТакП	2	октябрь
08 окт	27	ОФП, ПсихП	2	октябрь
09 окт	28	СФП, ТехП	2	октябрь
11 окт	29	ОФП, ТеорП	2	октябрь
12 окт	30	Мед Мероп-я	2	октябрь
14 окт	31	ОФП, ПсихП	2	октябрь
15 окт	32	Контроль	2	октябрь
16 окт	33	ОФП, ТеорП	2	октябрь
18 окт	34	СФП, ТехП	2	октябрь
19 окт	35	ОФП, ТакП	2	октябрь
21 окт	36	СФП, ТакП	2	октябрь
22 окт	37	ОФП, ТеорП	2	октябрь
23 окт	38	СФП, ТехП	2	октябрь
25 окт	39	ОФП, ПсихП	2	октябрь
26 окт	40	ОФП, ТехП	2	октябрь
28 окт	41	СФП, ТакП	2	октябрь
29 окт	42	ОФП, ТеорП	2	октябрь
30 окт	43	СФП, ТехП	2	октябрь
01 ноя	44	ОФП, ПсихП	2	октябрь
02 ноя	45	ОФП, ТеорП	2	октябрь
сам/под	46	ОФП, ТехП	2	ноябрь
05 ноя	47	Суд Пр , ТехП	2	ноябрь
06 ноя	48	СФП, ТакП	2	ноябрь
08 ноя	49	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
09 ноя	50	СФП, ТакП	2	ноябрь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
11 ноя	51	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
12 ноя	52	ОФП, ПсихП	2	ноябрь
13 ноя	53	СФП, ТакП	2	ноябрь
15 ноя	54	ОФП, СФП	2	ноябрь
16 ноя	55	СФП ТехП	2	ноябрь
18 ноя	56	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
19 ноя	57	СФП, ПсихП	2	ноябрь
20 ноя	58	ОФП, ТакП	2	ноябрь
22 ноя	59	ОФП, ПсихП	2	ноябрь
23 ноя	60	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
25 ноя	61	ОФП, ТакП	2	ноябрь
26 ноя	62	ОФП, ПсихП	2	ноябрь
27 ноя	63	ОФП, ТехП	2	ноябрь
29 ноя	64	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
30 ноя	65	СФП, ТехП	2	ноябрь
02 дек	66	ОФП, ТеорП	2	декабрь
03 дек	67	ОФП, СФП	2	декабрь
04 дек	68	ОФП, ТеорП	2	декабрь
06 дек	69	СФП, ТехП	2	декабрь
07 дек	70	ОФП, ПсихП	2	декабрь
09 дек	71	СФП, ТеорП	2	декабрь
10 дек	72	ОФП, СФП	2	декабрь
11 дек	73	ОФП, ПсихП	2	декабрь
13 дек	74	ОФП, ТехП	2	декабрь
12 дек	75	СФП, ТеорП	2	декабрь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
16 дек	76	ОФП, ТакП	2	декабрь
17 дек	77	ОФП, ТехП	2	декабрь
18 дек	78	СФП, ТакП	2	декабрь
20 дек	79	СФП, ТехП	2	декабрь
21 дек	80	Соревн-я	2	декабрь
23 дек	81	ОФП, ТакП	2	декабрь
24 дек	82	ОФП, ТехП	2	декабрь
25 дек	83	ОФП, ПсихП	2	декабрь
27 дек	84	ОФП, ТакП	2	декабрь
28 дек	85	ОФП, ТакП	2	декабрь
30 дек	86	СФП, ТеорП	2	декабрь
сам/под	87	СФП, ПсихП	2	декабрь
сам/под	88	ОФП, ТакП	2	январь
сам/под	89	ОФП, ТехП	2	январь
сам/под	90	СФП, ТакП	2	январь
сам/под	91	ОФП, ТехП	2	январь
сам/под	92	ОФП, ТеорП	2	январь
сам/под	93	СФП, ТехП	2	январь
сам/под	94	ОФП, ПсихП	2	январь
сам/под	95	ОФП, ТехП	2	январь
13 янв	96	СФП, ТеорП	2	январь
14 янв	97	Соревнования	2	январь
15 янв	98	ОФП, ТакП	2	январь
17 янв	99	ОФП, ПсихП	2	январь
18 янв	100	ОФП, ТеорП	2	январь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
20 янв	101	ОФП, ПсихП	2	январь
21 янв	102	СФП, ТакП	2	январь
22 янв	103	ОФП, ПсихП	2	январь
24 янв	104	ОФП, ТеорП	2	январь
25 янв	105	СФП, ПсихП	2	январь
27 янв	106	СФП, ТакП	2	январь
28 янв	107	СФП, ПсихП	2	январь
29 янв	108	СФП, ТехП	2	февраль
31 янв	109	СФП, ТехП	2	февраль
01 фев	110	Соревнования	2	февраль
03 фев	111	ОФП, ТеорП	2	февраль
04 фев	112	ОФП, ТакП	2	февраль
05 фев	113	ОФП, ПсихП	2	февраль
07 фев	114	ОФП, ТеорП	2	февраль
08 фев	115	ОФП, ТакП	2	февраль
10 фев	116	ОФП, ПсихП	2	февраль
11 фев	117	ОФП, ТеорП	2	февраль
12 фев	118	ОФП, ТехП	2	февраль
14 фев	119	ОФП, ПсихП	2	февраль
15 фев	120	СФП, ТакП	2	февраль
17 фев	121	СФП, ТехП	2	февраль
18 фев	122	СФП, ТехП	2	февраль
19 фев	123	ОФП, ТеорП	2	февраль
21 фев	124	СФП, ТакП	2	февраль
22 фев	125	ОФП, ПсихП	2	февраль

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
24 фев	126	Соревнования	2	февраль
25 фев	127	ОФП, ТеорП	2	февраль
26 фев	128	ОФП, СФП	2	март
28 фев	129	СФП, ТеорП	2	март
01 мар	130	СФП, ТакП	2	март
03 мар	131	ОФП, ТехП	2	март
04 мар	132	ОФП, ПсихП	2	март
05 мар	133	ОФП, ТеорП	2	март
07 мар	134	ОФП, ТакП	2	март
сам/под	135	ОФП, ТехП	2	март
10 мар	136	СФП, ПсихП	2	март
11 мар	137	Соревнования	2	март
12 мар	138	Соревнования	2	март
14 мар	139	Соревнования	2	март
15 мар	140	СФП, ПсихП	2	март
17 мар	141	ОФП, ТеорП	2	март
18 мар	142	ОФП, ТакП	2	март
19 мар	143	ОФП, ТехП	2	март
21 мар	144	СФП, ПсихП	2	март
22 мар	145	ОФП, ТеорП	2	март
24 мар	146	ОФП, ТакП	2	март
25 мар	147	ОФП, ТехП	2	март
26 мар	148	ОФП, ТакП	2	март
28 мар	149	СФП, ТеорП	2	март
29 мар	150	Соревнования	2	апрель

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
31 мар	151	ОФП, ТехП	2	апрель
01 апр	152	ОФП, ТехП	2	апрель
02 апр	153	ОФП, ТеорП	2	апрель
04 апр	154	Мед Меропр-я	2	апрель
05 апр	155	ОФП, ТехП	2	апрель
07 апр	156	ОФП, ТеорП	2	апрель
08 апр	157	СФП, ИнстП	2	апрель
09 апр	158	ОФП, ПсихП	2	апрель
11 апр	159	СФП, ТеорП	2	апрель
12 апр	160	ОФП, ПсихП	2	апрель
13 апр	161	ОФП, ТехП	2	апрель
15 апр	162	ОФП, ТеорП	2	апрель
16 апр	163	СФП, ПсихП	2	апрель
18 апр	164	ОФП, ТехП	2	апрель
19 апр	165	ОФП, ТакП	2	апрель
20 апр	166	ОФП, ТехП	2	апрель
22 апр	167	СФП, ТакП	2	апрель
23 апр	168	ОФП, СФП	2	апрель
25 апр	169	ОФП, ТеорП	2	апрель
26 апр	170	СФП, ПсихП	2	апрель
27 апр	171	СФП, Контроль	2	апрель
29 апр	172	СФП, ТакП	2	апрель
30 апр	173	ОФП, СФП	2	май
02 май	174	ОФП, ТеорП	2	май
03 май	175	СФП, Тех П	2	май

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
05 май	176	ОФП, ТеорП	2	май
06 май	177	ОФП, ТакП	2	май
07 май	178	ОФП, ТехП	2	май
сам/под	179	СФП, ПсихП	2	май
10 май	180	ОФП, ТакП	2	май
12 май	181	ОФП, ТеорП	2	май
13 май	182	ОФП, ТакП	2	май
14 май	183	ОФП, ТехП	2	май
16 май	184	СФП, ПсихП	2	май
17 май	185	ОФП, ТакП	2	май
19 май	186	Контроль	2	май
20 май	187	ОФП, ТехП	2	май
21 май	188	СФП, ПсихП	2	май
23 май	189	ОФП, ТеорП	2	май
24 май	190	ОФП, СФП	2	май
26 май	191	ОФП, СФП	2	май
27 май	192	Соревания	2	май
28 май	193	ОФП, ПсихП	2	май
30 май	194	ОФП, ТеорП	2	май
31 май	195	ОФП, СФП	2	июнь
сам/под	196	ОФП, СФП	2	июнь
сам/под	197	ОФП, ТехП	2	июнь
сам/под	198	ОФП, СФП	2	июнь
сам/под	199	ОФП, СФП	2	июнь
сам/под	200	ОФП	2	июнь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
сам/под	201	ОФП	2	июнь
сам/под	202	ОФП	2	июнь
сам/под	203	ОФП	2	июнь
сам/под	204	ОФП	2	июнь
сам/под	205	ОФП	2	июнь
сам/под	206	ОФП	2	июнь
сам/под	207	ОФП	2	июнь
сам/под	208	ОФП	2	июнь
сам/под	209	ОФП	2	июнь
сам/под	210	ОФП	2	июнь
сам/под	211	ОФП	2	июнь
сам/под	212	ОФП	2	июнь
сам/под	213	ОФП	2	июнь
сам/под	214	ОФП	2	июнь
сам/под	215	ОФП	2	июнь
сам/под	216	ОФП	2	июнь
сам/под	217	ОФП	2	июль
сам/под	218	ОФП	2	июль
сам/под	219	ОФП	2	июль
сам/под	220	ОФП	2	июль
сам/под	221	ОФП	2	июль
сам/под	222	ОФП	2	июль
сам/под	223	ОФП	2	июль
сам/под	224	ОФП	2	июль
сам/под	225	ОФП	2	июль

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
сам/под	226	ОФП	2	июль
сам/под	227	ОФП	2	июль
сам/под	228	ОФП	2	июль
сам/под	229	ОФП	2	июль
сам/под	230	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	231	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	232	ОФП, ТехП	2	июль
сам/под	233	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	234	ОФП, ТехП	2	июль
сам/под	235	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	236	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	237	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	238	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	239	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	240	ОФП, ТакП	2	август
04 авг	241	ОФП, ПсихП	2	август
05 авг	242	СФП, ПсихП	2	август
05 авг	243	ОФП, ТехП	2	август
06 авг	244	ОФП, ТакП	2	август
07 авг	245	СФП, ТехП	2	август
11 авг	246	ОФП, ПсихП	2	август
12 авг	247	ОФП, ТехП	2	август
12 авг	248	ОФП, ПсихП	2	август
13 авг	249	СФП, ТехП	2	август
14 авг	250	ОФП, ТакП	2	август

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
18 авг	251	ОФП, СФП	2	август
19 авг	252	СФП, ТакП	2	август
19 авг	253	ОФП, ПсихП	2	август
20 авг	254	ОФП, ТакП	2	август
21 авг	255	ОФП, ПсихП	2	август
25 авг	256	СФП, Инстр Пр	2	август

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
26 авг	257	ОФП, ПсихП	2	август
27 авг	258	СФП, ПсихП	2	август
27 авг	259	СФП, Инстр Пр	2	август
28 авг	260	СФП, Суд Практ	2	август

## Годовой тематический план учебно-тренировочной группы 2 года обучения

<b>Учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебный год</b>													
<b>УТГ-2 (10ч)</b>													
Этап учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения по месяцам, 52 недели													
	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар т	ап- рель	ма й	июн ь	июл ь	ав- густ	Всего
<b>Количество недель</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>52</b>
<b>Количество тренировок</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>260</b>
<b>Виды подготовки</b>	<b>сен- тябрь</b>	<b>ок- тябрь</b>	<b>но- ябрь</b>	<b>де- кабрь</b>	<b>ян- варь</b>	<b>фев- раль</b>	<b>мар т</b>	<b>ап- рель</b>	<b>ма й</b>	<b>июн ь</b>	<b>июл ь</b>	<b>ав- густ</b>	<b>Всего (ч)</b>
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	13	14	16	39	35	14	13	13	13	14	<b>208</b>
Специальная подготовка (СФП)	7	6	7	8	7	4	4	9	7	8	7	9	<b>83</b>
Участие в спортивных соревнованиях	2	4	6	2	2				2	1		2	<b>21</b>
Техническая подготовка (ТехП)	5	5	4	6	4	1	2	5	5	5	5	5	<b>52</b>
Тактическая подготовка	4	4	5	3	4		3	5	5	5	5	5	<b>48</b>
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5				5	6	5	5	<b>46</b>
Психологическая подготовка (ПСП)	5	4	4	4	4			8	5	4	4	4	<b>46</b>
Контрольные мероприятия				1	2				2	2			<b>7</b>
Инструкторская практика				1				2					<b>3</b>
Судейская практика								1			1		<b>2</b>
Мед. Мероприятия				2						2			<b>4</b>
<b>Всего часов</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
02 сен	1	ОФП, ТехП	2	сентябрь	07 окт	26	СФП, ТакП	2	октябрь
03 сен	2	ОФП, ПсихП	2	сентябрь	08 окт	27	ОФП, ПсихП	2	октябрь
04 сен	3	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	09 окт	28	СФП, ТехП	2	октябрь
06 сен	4	ОФП, ПсихП	2	сентябрь	11 окт	29	ОФП, ТеорП	2	октябрь
07 сен	5	ОФП, ТакП	2	сентябрь	12 окт	30	Мед Мероп-я	2	октябрь
09 сен	6	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	14 окт	31	ОФП, ПсихП	2	октябрь
10 сен	7	ОФП, ТехП	2	сентябрь	15 окт	32	Контроль	2	октябрь
11 сен	8	СФП, ПсихП	2	сентябрь	16 окт	33	ОФП, ТеорП	2	октябрь
13 сен	9	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	18 окт	34	СФП, ТехП	2	октябрь
14 сен	10	СФП, ТакП	2	сентябрь	19 окт	35	ОФП, ТакП	2	октябрь
16 сен	11	ОФП, ТехП	2	сентябрь	21 окт	36	СФП, ТакП	2	октябрь
17 сен	12	СФП, ТакП	2	сентябрь	22 окт	37	ОФП, ТеорП	2	октябрь
18 сен	13	ОФП, ТехП	2	сентябрь	23 окт	38	СФП, ТехП	2	октябрь
20 сен	14	СФП, ТеорП	2	сентябрь	25 окт	39	ОФП, ПсихП	2	октябрь
21 сен	15	ОФП, ТакП	2	сентябрь	26 окт	40	ОФП, ТехП	2	октябрь
23 сен	16	ТехП, ПсихП	2	сентябрь	28 окт	41	СФП, ТакП	2	октябрь
24 сен	17	ОФП, ТеорП	2	сентябрь	29 окт	42	ОФП, ТеорП	2	октябрь
25 сен	18	Соревнования	2	сентябрь	30 окт	43	СФП, ТехП	2	октябрь
27 сен	19	ОФП, ТакП	2	сентябрь	01 ноя	44	ОФП, ПсихП	2	октябрь
28 сен	20	СФП, ПсихП	2	сентябрь	02 ноя	45	ОФП, ТеорП	2	октябрь
30 сен	21	СФП, ТакП	2	сентябрь	сам/под	46	ОФП, ТехП	2	ноябрь
01 окт	22	контрорль	2	сентябрь	05 ноя	47	Суд Пр , ТехП	2	ноябрь
02 окт	23	ОФП, ТакП	2	октябрь	06 ноя	48	СФП, ТакП	2	ноябрь
04 окт	24	СФП, Сорев-я	2	октябрь	08 ноя	49	ОФП, ТеорП	2	ноябрь
05 окт	25	ОФП, ТеорП	2	октябрь	09 ноя	50	СФП, ТакП	2	ноябрь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
11 ноя	51	ОФП, ТеорП	2	ноябрь	16 дек	76	ОФП, ТакП	2	декабрь
12 ноя	52	ОФП, ПсихП	2	ноябрь	17 дек	77	ОФП, ТехП	2	декабрь
13 ноя	53	СФП, ТакП	2	ноябрь	18 дек	78	СФП, ТакП	2	декабрь
15 ноя	54	ОФП, СФП	2	ноябрь	20 дек	79	СФП, ТехП	2	декабрь
16 ноя	55	СФП ТехП	2	ноябрь	21 дек	80	Соревн-я	2	декабрь
18 ноя	56	ОФП, ТеорП	2	ноябрь	23 дек	81	ОФП, ТакП	2	декабрь
19 ноя	57	СФП, ПсихП	2	ноябрь	24 дек	82	ОФП, ТехП	2	декабрь
20 ноя	58	ОФП, ТакП	2	ноябрь	25 дек	83	ОФП, ПсихП	2	декабрь
22 ноя	59	ОФП, ПсихП	2	ноябрь	27 дек	84	ОФП, ТакП	2	декабрь
23 ноя	60	ОФП, ТеорП	2	ноябрь	28 дек	85	ОФП, ТакП	2	декабрь
25 ноя	61	ОФП, ТакП	2	ноябрь	30 дек	86	СФП, ТеорП	2	декабрь
26 ноя	62	ОФП, ПсихП	2	ноябрь	сам/под	87	СФП, ПсихП	2	декабрь
27 ноя	63	ОФП, ТехП	2	ноябрь	сам/под	88	ОФП, ТакП	2	январь
29 ноя	64	ОФП, ТеорП	2	ноябрь	сам/под	89	ОФП, ТехП	2	январь
30 ноя	65	СФП, ТехП	2	ноябрь	сам/под	90	СФП, ТакП	2	январь
02 дек	66	ОФП, ТеорП	2	декабрь	сам/под	91	ОФП, ТехП	2	январь
03 дек	67	ОФП, СФП	2	декабрь	сам/под	92	ОФП, ТеорП	2	январь
04 дек	68	ОФП, ТеорП	2	декабрь	сам/под	93	СФП, ТехП	2	январь
06 дек	69	СФП, ТехП	2	декабрь	сам/под	94	ОФП, ПсихП	2	январь
07 дек	70	ОФП, ПсихП	2	декабрь	сам/под	95	ОФП, ТехП	2	январь
09 дек	71	СФП, ТеорП	2	декабрь	13 янв	96	СФП, ТеорП	2	январь
10 дек	72	ОФП, СФП	2	декабрь	14 янв	97	Соревнования	2	январь
11 дек	73	ОФП, ПсихП	2	декабрь	15 янв	98	ОФП, ТакП	2	январь
13 дек	74	ОФП, ТехП	2	декабрь	17 янв	99	ОФП, ПсихП	2	январь
12 дек	75	СФП, ТеорП	2	декабрь	18 янв	100	ОФП, ТеорП	2	январь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
20 янв	101	ОФП, ПсихП	2	январь	24 фев	126	Соревнования	2	февраль
21 янв	102	СФП, ТакП	2	январь	25 фев	127	ОФП, ТеорП	2	февраль
22 янв	103	ОФП, ПсихП	2	январь	26 фев	128	ОФП, СФП	2	март
24 янв	104	ОФП, ТеорП	2	январь	28 фев	129	СФП, ТеорП	2	март
25 янв	105	СФП, ПсихП	2	январь	01 мар	130	СФП, ТакП	2	март
27 янв	106	СФП, ТакП	2	январь	03 мар	131	ОФП, ТехП	2	март
28 янв	107	СФП, ПсихП	2	январь	04 мар	132	ОФП, ПсихП	2	март
29 янв	108	СФП, ТехП	2	февраль	05 мар	133	ОФП, ТеорП	2	март
31 янв	109	СФП, ТехП	2	февраль	07 мар	134	ОФП, ТакП	2	март
01 фев	110	Соревнования	2	февраль	сам/под	135	ОФП, ТехП	2	март
03 фев	111	ОФП, ТеорП	2	февраль	10 мар	136	СФП, ПсихП	2	март
04 фев	112	ОФП, ТакП	2	февраль	11 мар	137	Соревнования	2	март
05 фев	113	ОФП, ПсихП	2	февраль	12 мар	138	Соревнования	2	март
07 фев	114	ОФП, ТеорП	2	февраль	14 мар	139	Соревнования	2	март
08 фев	115	ОФП, ТакП	2	февраль	15 мар	140	СФП, ПсихП	2	март
10 фев	116	ОФП, ПсихП	2	февраль	17 мар	141	ОФП, ТеорП	2	март
11 фев	117	ОФП, ТеорП	2	февраль	18 мар	142	ОФП, ТакП	2	март
12 фев	118	ОФП, ТехП	2	февраль	19 мар	143	ОФП, ТехП	2	март
14 фев	119	ОФП, ПсихП	2	февраль	21 мар	144	СФП, ПсихП	2	март
15 фев	120	СФП, ТакП	2	февраль	22 мар	145	ОФП, ТеорП	2	март
17 фев	121	СФП, ТехП	2	февраль	24 мар	146	ОФП, ТакП	2	март
18 фев	122	СФП, ТехП	2	февраль	25 мар	147	ОФП, ТехП	2	март
19 фев	123	ОФП, ТеорП	2	февраль	26 мар	148	ОФП, ТакП	2	март
21 фев	124	СФП, ТакП	2	февраль	28 мар	149	СФП, ТеорП	2	март
22 фев	125	ОФП, ПсихП	2	февраль	29 мар	150	Соревнования	2	апрель

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
31 мар	151	ОФП, ТехП	2	апрель	05 май	176	ОФП, ТеорП	2	май
01 апр	152	ОФП, ТехП	2	апрель	06 май	177	ОФП, ТакП	2	май
02 апр	153	ОФП, ТеорП	2	апрель	07 май	178	ОФП, ТехП	2	май
04 апр	154	Мед Меропр-я	2	апрель	сам/под	179	СФП, ПсихП	2	май
05 апр	155	ОФП, ТехП	2	апрель	10 май	180	ОФП, ТакП	2	май
07 апр	156	ОФП, ТеорП	2	апрель	12 май	181	ОФП, ТеорП	2	май
08 апр	157	СФП, ИнстП	2	апрель	13 май	182	ОФП, ТакП	2	май
09 апр	158	ОФП, ПсихП	2	апрель	14 май	183	ОФП, ТехП	2	май
11 апр	159	СФП, ТеорП	2	апрель	16 май	184	СФП, ПсихП	2	май
12 апр	160	ОФП, ПсихП	2	апрель	17 май	185	ОФП, ТакП	2	май
13 апр	161	ОФП, ТехП	2	апрель	19 май	186	Контроль	2	май
15 апр	162	ОФП, ТеорП	2	апрель	20 май	187	ОФП, ТехП	2	май
16 апр	163	СФП, ПсихП	2	апрель	21 май	188	СФП, ПсихП	2	май
18 апр	164	ОФП, ТехП	2	апрель	23 май	189	ОФП, ТеорП	2	май
19 апр	165	ОФП, ТакП	2	апрель	24 май	190	ОФП, СФП	2	май
20 апр	166	ОФП, ТехП	2	апрель	26 май	191	ОФП, СФП	2	май
22 апр	167	СФП, ТакП	2	апрель	27 май	192	Соревания	2	май
23 апр	168	ОФП, СФП	2	апрель	28 май	193	ОФП, ПсихП	2	май
25 апр	169	ОФП, ТеорП	2	апрель	30 май	194	ОФП, ТеорП	2	май
26 апр	170	СФП, ПсихП	2	апрель	31 май	195	ОФП, СФП	2	июнь
27 апр	171	СФП, Контроль	2	апрель	сам/под	196	ОФП, СФП	2	июнь
29 апр	172	СФП, ТакП	2	апрель	сам/под	197	ОФП, ТехП	2	июнь
30 апр	173	ОФП, СФП	2	май	сам/под	198	ОФП, СФП	2	июнь
02 май	174	ОФП, ТеорП	2	май	сам/под	199	ОФП, СФП	2	июнь
03 май	175	СФП, Тех П	2	май	сам/под	200	ОФП	2	июнь

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)	Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
сам/под	201	ОФП	2	июнь	сам/под	226	ОФП	2	июль
сам/под	202	ОФП	2	июнь	сам/под	227	ОФП	2	июль
сам/под	203	ОФП	2	июнь	сам/под	228	ОФП	2	июль
сам/под	204	ОФП	2	июнь	сам/под	229	ОФП	2	июль
сам/под	205	ОФП	2	июнь	сам/под	230	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	206	ОФП	2	июнь	сам/под	231	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	207	ОФП	2	июнь	сам/под	232	ОФП, ТехП	2	июль
сам/под	208	ОФП	2	июнь	сам/под	233	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	209	ОФП	2	июнь	сам/под	234	ОФП, ТехП	2	июль
сам/под	210	ОФП	2	июнь	сам/под	235	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	211	ОФП	2	июнь	сам/под	236	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	212	ОФП	2	июнь	сам/под	237	ОФП, ТакП	2	июль
сам/под	213	ОФП	2	июнь	сам/под	238	ОФП, СФП	2	июль
сам/под	214	ОФП	2	июнь	сам/под	239	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	215	ОФП	2	июнь	сам/под	240	ОФП, ТакП	2	август
сам/под	216	ОФП	2	июнь	04 авг	241	ОФП, ПсихП	2	август
сам/под	217	ОФП	2	июль	05 авг	242	СФП, ПсихП	2	август
сам/под	218	ОФП	2	июль	05 авг	243	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	219	ОФП	2	июль	06 авг	244	ОФП, ТакП	2	август
сам/под	220	ОФП	2	июль	07 авг	245	СФП, ТехП	2	август
сам/под	221	ОФП	2	июль	11 авг	246	ОФП, ПсихП	2	август
сам/под	222	ОФП	2	июль	12 авг	247	ОФП, ТехП	2	август
сам/под	223	ОФП	2	июль	12 авг	248	ОФП, ПсихП	2	август
сам/под	224	ОФП	2	июль	13 авг	249	СФП, ТехП	2	август
сам/под	225	ОФП	2	июль	14 авг	250	ОФП, ТакП	2	август

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения (согласно плану)
18 авг	251	ОФП, СФП	2	август
19 авг	252	СФП, ТакП	2	август
19 авг	253	ОФП, ПсихП	2	август
20 авг	254	ОФП, ТакП	2	август
21 авг	255	ОФП, ПсихП	2	август
25 авг	256	СФП, Инстр Пр	2	август
26 авг	257	ОФП, ПсихП	2	август
27 авг	258	СФП, ПсихП	2	август
27 авг	259	СФП, Инстр Пр	2	август
28 авг	260	СФП, Суд Практ	2	август

## Теоретическая подготовка

	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до 1 года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения 23 часа				
	1	Общее представление о спортивном ориентировании, как виде физической культуры	1	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков. Смысл вида спорта, как проходят соревнования, действия участника. Как участник определяет правильность своего выбора. Умения и навыки ориентировщика
	2	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира.
	3	Техника безопасности на тренировках	1	сентябрь	Понятие о правилах техники безопасности при присутствии на тренировках: в классе, в спортзале, на улице, на местности
	4	Снаряжение ориентировщика	1	октябрь	Приборы и технические средства, которые используются в спортивном ориентировании, экипировка спортсмена. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	5	Организм человека	1	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение личной гигиены на спортивных тренировках.
	6	Виды ориентирования	1	октябрь	Понятие о велоориентировании, ориентировании бегом, ориентировании на лыжах, ориентирование на колясках.
	7	Основы топографии. Цвета карты	1	ноябрь	Смысл цветовых решений спортивной карты

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
8	Ориентация карты. Компас	1	ноябрь	Линии магнитного меридиана. Компас, как главный прибор в спортивном ориентировании. Сопоставление карты и компаса
9	Действия спортсмена при проведении соревнований на маркированной трассе	1	ноябрь	Порядок действий, который осуществляет спортсмен при принимает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе. На что нужно обращать стараться внимание для правильного выполнения поставленной задачи.
10	Анализ тренировочного старта	1	декабрь	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
11	Заданное направление в зимнем ориентировании	1	декабрь	Цель участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах. Требование к участнику. Правила, выполнение которых, позволит выполнить поставленную задачу.
12	Действия спортсмена при потере ориентировки. Аварийный азимут	1	январь	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Формирование умения передвигаться по компасу в точном направлении
13-16	Решение задач по отработке заданного направления в зимнем ориентировании	4	январь февраль март	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.
17	Анализ тренировочного старта	1	март	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
18	Компас и карта в летнем ориентировании	1	апрель	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Формирование умения передвигаться по компасу в точном направлении. Ориентация карты
19	Определении направления движения	1	апрель	Формирования умения определять направление движения по компасу, видимым объектам.
20	Виды объектов.	1	апрель	Классификация объектов. Разбор примеров. Использование объектов при выборе направления движения.

	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
	21	Линейные объекты	1	май	Примеры линейных объектов. Продолжить формировать умение определять направление движения по компасу, видимым объектам
	22	Движение вдоль линейных объектов	1	май	Продолжить формировать умение определять направление движения по компасу, видимым объектам, использование линейных объектов, как помощников в выбранном пути передвижения.
	23	Точечные и площадные ориентиры	1	май	Виды ориентиров. Примеры точечных и площадных ориентиров. Использование площадных объектов, как линейных (как, помощников в выбранном пути передвижения).
Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения 35 часов					
Этап начальной подготовки свыше года	1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира.
	2	Техника безопасности на тренировках	1	сентябрь	Понятие о правилах техники безопасности при присутствии на тренировках: в классе, в спортзале, на улице, на местности
	3	Снаряжение ориентировщика	1	сентябрь	Приборы и технические средства, которые используются в спортивном ориентировании, экипировка спортсмена. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	4	Организм человека	1	сентябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение личной гигиены на спортивных тренировках.
	5	Виды ориентирования. Основы правил в спортивном ориентировании	1	октябрь	Понятие о велоориентировании, ориентировании бегом, ориентировании на лыжах, ориентирование на колясках. Разбор важнейших правил вида спорта.
	6	Основы топографии. Цвета карты	1	октябрь	Смысл цветовых решений спортивной карты. Примеры. Линии магнитного меридиана,

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
7	Условные знаки черного цвета	1	октябрь	Понятие о знаках, их общности и различиях. Разбор примеров. Поиск объектов на карте
8	Условные знаки зеленого цвета	1	октябрь	Понятие о знаках, их общности и различиях. Разбор примеров. Поиск объектов на карте
9	Условные знаки синего цвета	1	ноябрь	Понятие о знаках, их общности и различиях. Разбор примеров. Поиск объектов на карте
10	Условные знаки коричневого цвета	1	ноябрь	Понятие о знаках, их общности и различиях. Разбор примеров. Поиск объектов на карте
11	Основные представления о рельефе	1	ноябрь	Понятие о рельефе, разбор приёма, который позволяет отражать рельеф на плоскости. Берх-штрих
12	Крупные формы рельефа	1	ноябрь	Примеры объектов, поиск на карте. Выполнение макетов и отражение их на бумаге.
13	Проходимость местности	1	декабрь	Что означает понятие – «проходимость» местности, как она показана на карте. Выбор пути, основанный на проходимости.
14	Масштаб карт	1	декабрь	Масштаб карты – как увеличение и уменьшение видимой сверху части местности
15	Ориентация карты. Компас	1	декабрь	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Ориентация карты закрепленной на планшете карты
16	Действия спортсмена при проведении соревнований на маркированной трассе	1	декабрь	Порядок действий, который осуществляет спортсмен при принимает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе. На что нужно обращать стараться внимание для правильного выполнения поставленной задачи.
17	Анализ тренировочного старта	1	январь	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
18	Заданное направление в зимнем ориентировании	1	январь	Цель участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах. Требование к участнику, на что нужно стараться обращать

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
				внимание, а также правила, выполнение которых, позволит выполнить поставленную задачу.
19-22	Решение задач по отработке заданного направления в зимнем ориентировании	4	январь февраль	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.
23	Рельеф в зимнем ориентировании	1	февраль	Какую задачу выполняет рельеф, обозначенный на карте для лыжного спортивного ориентирования. Как рельеф влияет на выбор пути спортсмена. Как рельеф позволяет быстрее ориентироваться, «находить себя» при потере ориентировки. Рельеф – как связь ориентирования на лыжах с ориентированием бегом.
24	Анализ соревнований	1	март	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
25	Компас и карта в летнем ориентировании	1	март	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Формирование умения передвигаться по компасу в точном направлении. Два варианта ориентации карты.
26	Определении направления движения	1	март	Продолжить формирование умения определять направление движения по компасу и видимым объектам.
27	Виды объектов. Движение вдоль линейных объектов	1	март	Классификация объектов. Разбор примеров. Использование объектов при выборе направления движения. Продолжить формировать умение определять направление движения по компасу, видимым объектам, использование линейных объектов, как помощников в выбранном пути передвижения.
28	Выбор пути движения	1	апрель	Направление движения и путь движения – это разные понятия. Почему так важно уметь определить направление движения, а потом уже выбирать путь.
29	Движение с опорой на линейные объекты	1	апрель	При движении по линейным объектам обязательно должен быть «тормозящий ориентир». Выбирая путь по линейному объекту, сначала проверь направление!

	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
	30	Рельеф, как основа спортивной карты	1	апрель	Продолжить формировать представление о рельефе. Пологие и крутые спуски и подъемы. Лощины и выступы
	31	Моделирование различных форм рельефа	1	апрель	Изготовление моделей различных форм рельефа по изображению на плоскости и наоборот. Изображение на плоскости объёмной модели.
	32	Измерение расстояний на карте	1	май	Продолжить формировать представление о масштабе, как – как увеличение и уменьшение видимой с верху части местности. Измерение расстояний на картах с различным масштабом. Использование компаса для измерения расстояний.
	33	Виды привязок. Выбор привязки	1	май	Что такое «привязка». Объекты местности, которые могут использоваться для привязок. Измерение расстояния от объекта до привязки. Поиск привязок на спортивных картах с дистанцией
	34	Анализ соревнований	1	май	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
	35	Туристическая подготовка	1	май	Что из себя представляет проживание в полевых условиях. Необходимое индивидуальное снаряжения для комфортного проживания в полевых условиях. Гигиенические аспекты проживания в полевых условиях. Правила совместного проживания в команде. Приготовление пищи. Бережное отношение к коллективному снаряжению.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет 46 часов				
учебно-тренировочный этап до 3-	1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	сентябрь	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств
	2	Техника безопасности на тренировках	1	сентябрь	Повторение правил техники безопасности при присутствии на тренировках: в классе, в спортзале, на улице, на местности. Правила поведения.

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
3	Режим дня и питание обучающихся	1	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4	Организм человека. Закаливание	1	сентябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение личной гигиены на спортивных тренировках. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем водой. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Физиологические основы физической культуры	1	сентябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
7	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	октябрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	1	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивного ориентирования. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9	Правила вида спорта «спортивное ориентирование»	1	октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
10	Спортивная карта	1	октябрь	Повторение и углубление знаний о спортивной карте. Масштаб. Сечение рельефа. Информация «зарамочного» пространства. Цветовые решения спортивной карты. Градация зеленого и желтого цветов

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
11	Условные знаки. Виды условных знаков. Точечные ориентиры	1	октябрь	Повторение и углубление знаний об условных знаках, как символического обозначения объектов местности. Объект и ориентир (общее и различия). Виды точечных ориентиров
12-13	Условные знаки. Линейные и площадные ориентиры – общее и различия. Легенды контрольных пунктов	2	ноябрь	Повторение и углубление знаний об условных знаках, как символического обозначения объектов местности. Линейные и площадные ориентиры – общее и различия. Легенда контрольного пункта – обозначение точного ориентира для постановки контрольного пункта
14-17	Рельеф.	4	ноябрь декабрь	Повторение и углубление знаний о рельефе местности. Высота сечения рельефа. Крупные и мелкие формы рельефа. Использование рельефа, как линейного ориентира. Решение заданий и задач по теме Рельеф.
18	Спортивная карта для ориентирования на лыжах	1	декабря	Вид спортивной карты для ориентирования на лыжах, сходства и различия от спорткарт, предназначенных для ориентирования бегом. «Зарамочное» пространство. Использование компаса при ориентировании на лыжах.
19-20	Действия спортсмена при проведении соревнований на маркированной трассе. Правила варианта Д.	2	декабрь	Четкий алгоритм действий спортсмена, важнейшие правила, не выполнение которых может привести к дисквалификации. Объекты местности, как подсказки.
21	Анализ соревнований	1	декабрь	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
22-24	Действия спортсмена при проведении соревнования в заданном направлении на лыжах.	3	январь	Повторение и углубление знаний о процессе проведения соревнований в заданном направлении. Виды соревнований, их особенности. Использование компаса и рельефа. Выбор варианта. Основания для выбора варианта.
25-30	Решение задач по отработке заданного направления в зимнем ориентировании	6	январь февраль	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
31-32	Анализ соревнований	2	Февраль март	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
33-35	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики лыжного спортивного ориентирования	3	март	Понятие о технике и тактике лыжного спортивного ориентирования. (Что ещё может повлиять на конечный результат). Тактический расклад при проведении соревнований с общего старта
36	Эстафета в лыжном спортивном ориентировании	1	март	Правила проведения эстафет. Рассев. Общий старт 1 этапа. Передача эстафеты. Взятие карты.
37	Анализ соревнований	1	апрель	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
38	Развитие физической формы спортсмена	1	апрель	Функционирование организма, физиологические процессы в организме при тренировках, почему значительно больше важна регулярность занятий, а не сила нагрузки. Восстановление тренировочного процесса после болезни, отпуска.
39	Компас и карта в летнем ориентировании	1	апрель	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Формирование умения передвигаться по компасу в точном направлении. Два варианта ориентация карты. Выбор направления. Фиксация направления
40	Построение пути передвижения	1	апрель	Постановка цепочки ориентиров, которые дают возможность передвигаться в заданном направлении.
41	Варианты передвижения. Выбор варианта	1	апрель	Определение нескольких вариантов (справа, слева, прямо). Выбор варианта. Обоснование выбора
42	Решение задач по отработке заданного направления в ориентировании бегом	1	май	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.
43	Виды спортивного ориентирования бегом.	1	май	Виды спортивного ориентирования бегом. Кросс-спринт, кросс-лонг, кросс-классика, кросс-выбор. Особенности проведения соревнований по выбранным дисциплинам с общего старта

	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
	44	Измерение расстояний на карте	1	май	Продолжить формировать представление о масштабе, как– как увеличение и уменьшение видимой с верху части местности. Измерение расстояний на картах с различным масштабом. Использование компаса для измерения расстояний.
	45	Виды привязок. Выбор привязки	1	май	Что такое «привязка». Объекты местности, которые могут использоваться для привязок. Измерение расстояния от объекта до привязки. Поиск привязок на спортивных картах с дистанцией
	46	Туристическая подготовка	1	май	Что из себя представляет проживание в полевых условиях. Необходимое индивидуальное снаряжения для комфортного проживания в полевых условиях. Гигиенические аспекты проживания в полевых условиях. Правила совместного проживания в команде. Приготовление пищи. Бережное отношение к коллективному снаряжению.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет 38 часов				
учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств Техника безопасности на тренировках	1	сентябрь	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств. Повторение правил техники безопасности при присутствии на тренировках: в классе, в спортзале, на улице, на местности. Правила поведения.
	2	Организм человека. Закаливание Режим дня и питание обучающихся	1	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение личной гигиены на спортивных тренировках. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем водой. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
3	Физиологические основы физической культуры Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1	сентябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Развитие физической формы спортсмена	1	сентябрь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Функционирование организма, физиологические процессы в организме при тренировках, почему значительно больше важна регулярность занятий, а не сила нагрузки. Восстановление тренировочного процесса после болезни, отпуска.
5	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	1	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивного ориентирования. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
6	Правила вида спорта «спортивное ориентирование»	1	октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
7	Спортивная карта	1	октябрь	Повторение и углубление знаний о спортивной карте. Масштаб. Сечение рельефа. Информация «зарамочного» пространства. Цветовые решения спортивной карты. Градация зеленого и желтого цветов
8	Условные знаки. Виды условных знаков. Точечные ориентиры	1	октябрь	Повторение и углубление знаний об условных знаках, как символического обозначения объектов местности. Объект и ориентир (общее и различия). Виды точечных ориентиров
9-10	Условные знаки. Линейные и площадные ориентиры – общее и различия. Легенды контрольных пунктов	2	ноябрь	Повторение и углубление знаний об условных знаках, как символического обозначения объектов местности. Линейные и площадные ориентиры – общее и различия. Легенда контрольного пункта – обозначение точного ориентира для постановки контрольного пункта

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
11-13	Рельеф.	3	ноябрь декабрь	Повторение и углубление знаний о рельефе местности. Высота сечения рельефа. Крупные и мелкие формы рельефа. Использование рельефа, как линейного ориентира. Решение заданий и задач по теме Рельеф.
14	Спортивная карта для ориентирования на лыжах	1	декабря	Вид спортивной карты для ориентирования на лыжах, сходства и различия от спорткарт, предназначенных для ориентирования бегом. «Зарамочное» пространство. Использование компаса при ориентировании на лыжах.
15-16	Действия спортсмена при проведении соревнований на маркированной трассе. Правила варианта Д.	2	декабрь	Четкий алгоритм действий спортсмена, важнейшие правила, не выполнение которых может привести к дисквалификации. Объекты местности, как подсказки.
17	Анализ соревнований	1	декабрь	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
18	Действия спортсмена при проведении соревнования в заданном направлении на лыжах.	1	январь	Повторение и углубление знаний о процессе проведения соревнований в заданном направлении. Виды соревнований, их особенности. Использование компаса и рельефа. Выбор варианта. Основания для выбора варианта.
19-23	Решение задач по отработке заданного направления в зимнем ориентировании	5	январь февраль	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.
24-25	Анализ соревнований	2	февраль	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
26-28	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики лыжного спортивного ориентирования	3	март	Понятие о технике и тактике лыжного спортивного ориентирования. (Что ещё может повлиять на конечный результат). Тактический расклад при проведении соревнований с общего старта
29	Эстафета в лыжном спортивном ориентировании	1	март	Правила проведения эстафет. Рассев. Общий старт 1 этапа. Передача эстафеты. Взятие карты.

№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
30	Анализ соревнований	1	апрель	Анализ путей движения юных спортсменов. Разбор вопросов и ошибок, возникших при прохождении трассы.
31	Компас и карта в летнем ориентировании	1	апрель	Продолжение изучения основного прибора в ориентировании – компаса. Формирование умения передвигаться по компасу в точном направлении. Два варианта ориентации карты. Выбор направления. Фиксация направления
32	Построение пути передвижения	1	апрель	Постановка цепочки ориентиров, которые дают возможность передвигаться в заданном направлении.
33	Варианты передвижения. Выбор варианта	1	апрель	Определение нескольких вариантов (справа, слева, прямо). Выбор варианта. Обоснование выбора
34	Решение задач по отработке заданного направления в ориентировании бегом	1	апрель	Постановка, алгоритм решения, проверка правильности вариантов предложенных обучающимися.
35	Виды спортивного ориентирования бегом.	1	май	Виды спортивного ориентирования бегом. Кросс-спринт, кросс-лонг, кросс-классика, кросс-выбор. Особенности проведения соревнований по выбранным дисциплинам с общего старта
36	Измерение расстояний на карте	1	май	Продолжить формировать представление о масштабе, как– как увеличение и уменьшение видимой с верху части местности. Измерение расстояний на картах с различным масштабом. Использование компаса для измерения расстояний.
37	Виды привязок. Выбор привязки	1	май	Что такое «привязка». Объекты местности, которые могут использоваться для привязок. Измерение расстояния от объекта до привязки. Поиск привязок на спортивных картах с дистанцией
38	Туристическая подготовка	1	май	Что из себя представляет проживание в полевых условиях. Необходимое индивидуальное снаряжения для комфортного проживания в полевых условиях. Гигиенические аспекты проживания в полевых условиях. Правила совместного проживания в команде. Приготовление пищи. Бережное отношение к коллективному снаряжению.

## Психологическая подготовка

	№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до 1 года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения 26 часов				
	1	Значение психологической подготовки в спортивном ориентировании	1	сентябрь	Важность психологической подготовки для спортсмена. Основы психологии спорта. Участники психологической подготовки.
	2	Целеполагание в спорте	1	сентябрь	Что такое целеполагание. Постановка эффективных целей в спорте.
	3-4	Стресс в спорте	2	октябрь	Стресс. Факторы стресса в спорте. Факторы защиты и предотвращения возникновения стресса в спорте.
	5	Устойчивость к стрессу во время соревнований	1	октябрь	Борьба со стрессом. Способы формирования устойчивости к стрессу в тренировочный период. Поддержание устойчивости к стрессу в соревновательный период.
	6	Психология победы	1	октябрь	Реакция на достижения в спорте. Принятие успеха.
	7	Анализ собственных результатов	1	октябрь	Вариативность результатов. Отработка навыка объективной оценки собственных результатов.
	8	Психология старта	1	ноябрь	Предстартовый синдром. Способы настройки на оптимальное стартовое состояние.
	9	Психология финиша	1	ноябрь	Психология приближение к финишу. Предвосхищение финишного состояния.
	10	Психология командной работы в ориентировании	1	ноябрь	Спортивная команда. Формирование уважительного отношения к сокомандникам.
	11	Адаптация	1	декабрь	Адаптация в спорте. Повышение адаптивности в тренировочных условиях. Повышение адаптивности в соревновательных условиях.
	12	Стресс-менеджмент	1	декабрь	Управление стрессом в соревновательный период.
	13-14	Концентрация фокуса во время длительного старта	2	декабрь-январь	Концентрация фокуса. Отработка навыка устойчивой концентрации во время длительного старта.
	15-16	Психологический настрой перед стартом	2	январь	Мотивирование спортсменов на достижение результатов. Психологический настрой перед спортивным стартом.
17	Общение с соперниками	1	январь	Правила общения с соперниками. Формирование важности уважения и доброжелательности спортсмена по отношению к соперникам.	

	№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
	18-20	Развитие внимательности и концентрации	3	январь-февраль	Развитие когнитивных навыков внимательности и концентрации у спортсменов.
	21-22	Мотивация	2	февраль-март	Психология спортивной мотивации. Влияние внутренних и внешних факторов на мотивацию в спорте. Поддержание высокого уровня мотивации в долгосрочной перспективе.
	23-24	Техники фокусировки внимания на задаче	2	март	Способы и техники фокусировки внимания на задаче. Отработка навыков.
	25	Адаптивность в ситуации неудач	1	май	Готовность спортсмена к ситуации неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности. Навык быстрой разработки альтернативного плана действий в ситуации неудач. Отработка навыка.
	26	Уверенность в спорте	1	май	Уверенность как качество личности. Важность веры в собственные силы спортсменом.
	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения 34 часа				
Этап начальной подготовки свыше года	1-2	Значение психологической подготовки в спортивном ориентировании	2	сентябрь	Важность психологической подготовки для спортсмена. Основы психологии спорта. Участники психологической подготовки.
	3	Целеполагание в спорте	1	сентябрь	Что такое целеполагание. Постановка эффективных целей в спорте.
	4-5	Стресс в спорте	2	октябрь	Стресс. Факторы стресса в спорте. Факторы защиты и предотвращения возникновения стресса в спорте.
	6	Устойчивость к стрессу во время соревнований	1	октябрь	Борьба со стрессом. Способы формирования устойчивости к стрессу в тренировочный период. Поддержание устойчивости к стрессу в соревновательный период.
	7	Психология отдыха	1	октябрь	Важность отдыха в тренировочный и соревновательный период.
	8	Психология победы	1	ноябрь	Реакция на достижения в спорте. Принятие успеха.
	9	Анализ собственных результатов	1	ноябрь	Вариативность результатов. Отработка навыка объективной оценки собственных результатов.
	10	Психология старта	1	ноябрь	Предстартовый синдром. Способы настройки на оптимальное стартовое состояние.
	11	Психология финиша	1	ноябрь	Психология приближение к финишу. Предвосхищение финишного состояния.
	12	Психология командной работы в ориентировании	1	ноябрь	Спортивная команда. Значение психологического комфорта в спортивной команде.

№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
13-15	Адаптация	3	ноябрь-декабрь	Адаптация в спорте. Способы адаптации к погодным условиям. Повышение адаптивности в тренировочных условиях. Повышение адаптивности в соревновательных условиях.
16	Стресс-менеджмент	1	декабрь	Управление стрессом в соревновательный период.
17-18	Концентрация фокуса во время длительного старта	2	декабрь	Концентрация фокуса. Отработка навыка устойчивой концентрации во время длительного старта.
19	Психологический настрой перед важным стартом	2	январь	Мотивирование спортсменов на достижение наилучших результатов. Оценка спортсменом собственного предстартового состояния. Регуляция спортсменом предстартового состояния. Психологический настрой перед важным спортивным стартом.
20	Общение с соперниками	1	январь	Правила общения с соперниками. Формирование важности уважения и доброжелательности спортсмена по отношению к соперникам.
21	Роль соперничества в мотивации	1	февраль	Восприятие соперника как мотиватора во время соревновательной и спортивной деятельности.
22-24	Развитие внимательности и концентрации	3	февраль	Развитие когнитивных навыков внимательности и концентрации у спортсменов.
25	Страхи в спорте	1	март	Страхи и тревоги в спорте. Способы и методы преодоления страхов в спорте.
26-27	Мотивация	2	март-апрель	Психология спортивной мотивации. Влияние внутренних и внешних факторов на мотивацию в спорте. Поддержание высокого уровня мотивации в долгосрочной перспективе.
28-29	Техники фокусировки внимания на задаче	2	апрель	Способы и техники фокусировки внимания на задаче. Отработка навыков.
30-31	Адаптивность в ситуации неудач	2	май	Готовность спортсмена к ситуации неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности. Навык быстрой разработки альтернативного плана действий в ситуации неудач. Отработка навыка.
32	Уверенность в спорте	1	май	Уверенность как качество личности. Важность веры в собственные силы спортсменом.
33	Самооценка	1	август	Адекватная самооценка. Способы и методы формирования адекватной самооценки у спортсменов.
34-35	Личная ответственность за результаты	2	август	Понятие ответственности. Ответственность за соблюдение анти-

	№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
					допинговых правил. Личная ответственность спортсмена за свои результаты. Ответственность спортсмена перед сокомандниками.
Всего на учебно-тренировочном этапе до 3-х лет 46 часов					
учебно-тренировочный этап до 3-х лет	1-2	Значение психологической подготовки в спортивном ориентировании	2	сентябрь	Важность психологической подготовки для спортсмена. Основы психологии спорта. Участники психологической подготовки.
	3	Целеполагание в спорте	1	сентябрь	Что такое целеполагание. Постановка эффективных целей в спорте.
	3-4	Стресс в спорте	2	сентябрь	Стресс. Факторы стресса в спорте. Факторы защиты и предотвращения возникновения стресса в спорте.
	5	Устойчивость к стрессу во время соревнований	1	октябрь	Борьба со стрессом. Способы формирования устойчивости к стрессу в тренировочный период. Поддержание устойчивости к стрессу в соревновательный период.
	6	Психология отдыха	1	октябрь	Важность отдыха в тренировочный и соревновательный период.
	7	Психология победы	1	октябрь	Реакция на достижения в спорте. Принятие успеха.
	8	Анализ собственных результатов	1	октябрь	Вариативность результатов. Отработка навыка объективной оценки собственных результатов.
	9-10	Психология старта	2	октябрь	Предстартовый синдром. Способы настройки на оптимальное стартовое состояние.
	11	Психология финиша	1	ноябрь	Психология приближение к финишу. Предвосхищение финишного состояния.
	12-13	Психология командной работы в ориентировании	2	ноябрь	Спортивная команда. Значение психологического комфорта в спортивной команде.
	14-16	Адаптация	3	ноябрь	Адаптация в спорте. Способы адаптации к погодным условиям. Повышение адаптивности в тренировочных условиях. Повышение адаптивности в соревновательных условиях.
	17	Стресс-менеджмент	1	декабрь	Управление стрессом в соревновательный период. Регуляция стрессового состояния.
	18-20	Концентрация фокуса во время длительного старта	3	декабрь	Концентрация фокуса. Отработка навыка устойчивой концентрации во время длительного старта.
21-23	Психологический настрой перед важным стартом	3	январь	Мотивирование спортсменов на достижение наилучших результатов. Оценка спортсменом собственного предстартового состояния. Регуляция спортсменом предстартового состояния. Психологический	

	№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
					настрой перед важным спортивным стартом.
	24-25	Общение с соперниками	2	январь	Правила общения с соперниками. Формирование важности уважения и доброжелательности спортсмена по отношению к соперникам.
	26	Роль соперничества в мотивации	1	февраль	Восприятие соперника как мотиватора во время соревновательной и спортивной деятельности.
	27-30	Развитие внимательности и концентрации	4	февраль	Развитие когнитивных навыков внимательности и концентрации у спортсменов.
	31	Страхи в спорте	1	март	Страхи и тревоги в спорте. Способы и методы преодоления страхов в спорте.
	32-34	Мотивация	3	март	Психология спортивной мотивации. Влияние внутренних и внешних факторов на мотивацию в спорте. Поддержание высокого уровня мотивации в долгосрочной перспективе.
	35-36	Техники фокусировки внимания на задаче	2	апрель	Способы и техники фокусировки внимания на задаче. Отработка навыков.
	37-38	Техники дыхания	2	апрель	Дыхание спортсмена. Техники контроля дыхания для успокоения. Отработка навыков.
	39-40	Адаптивность в ситуации неудач	2	май	Готовность спортсмена к ситуации неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности. Навык быстрой разработки альтернативного плана действий в ситуации неудач. Отработка навыка.
	41-42	Уверенность в спорте	2	май	Уверенность как качество личности. Формирование уверенного поведения спортсмена в соревновательный период. Важность веры в собственные силы спортсменом.
	43	Самооценка	1	август	Адекватная самооценка. Диагностика уровня самооценки спортсменом. Способы и методы формирования адекватной самооценки у спортсменов.
	44-45	Личная ответственность за результаты	2	август	Понятие ответственности. Ответственность за соблюдение антидопинговых правил. Личная ответственность спортсмена за свои результаты. Ответственность спортсмена перед сокомандниками.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет 60 часов				
уч сб	1	Значение психологической подготовки в спортивном ориентировании	2	сентябрь	Важность психологической подготовки для спортсмена. Основы психологии спорта. Участники психологической подготовки.

№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
2	Целеполагание в спорте	1	сентябрь	Что такое целеполагание. Алгоритм целеполагания в тренировочном процессе. Постановка эффективных целей в спорте.
3	Стресс в спорте	2	сентябрь	Стресс. Факторы стресса в спорте. Факторы защиты и предотвращения возникновения стресса в спорте.
4	Устойчивость к стрессу во время соревнований	1	сентябрь	Борьба со стрессом. Способы формирования устойчивости к стрессу в тренировочный период. Поддержание устойчивости к стрессу в соревновательный период.
5	Психология отдыха и восстановления	1	октябрь	Важность отдыха в тренировочный и соревновательный период. Важность восстановления в тренировочный и соревновательный период.
6	Психология победы	1	октябрь	Реакция на достижения в спорте. Принятие успеха.
7	Анализ собственных результатов	1	октябрь	Вариативность результатов. Отработка навыка объективной оценки собственных результатов.
8	Психология старта	2	октябрь	Предстартовый синдром. Виды предстартовых состояний. Боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия. Способы настройки на оптимальное стартовое состояние.
9	Психология финиша	1	ноябрь	Психология приближение к финишу. Предвосхищение финишного состояния.
10	Психология командной работы в ориентировании	3	ноябрь	Спортивная команда. Поддержка команды и повышение общей мотивации. Значение психологического комфорта в спортивной команде.
11	Саморазвитие в спорте	2	ноябрь	Саморазвитие в спорте. Эффективные техники саморазвития для спортивной практики. Важность самостоятельной спортивной подготовки.
12	Питание	3	декабрь	Правильное питание. Важность правильного питания для нормальной работы организма спортсмена. Питание спортсмена в тренировочный период. Питание спортсмена в соревновательный период. Питание спортсмена в период отдыха и восстановления.
13	Адаптация	3	декабрь	Адаптация в спорте. Способы адаптации к временным изменениям. Способы адаптации к погодным условиям. Повышение адаптивности в тренировочных условиях. Повышение адаптивности в соревновательных условиях.

№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
14	Стресс-менеджмент	1	декабрь	Управление стрессом в соревновательный период. Регуляция стрессового состояния.
15	Концентрация фокуса во время длительного старта	1	январь	Концентрация фокуса. Отработка навыка устойчивой концентрации во время длительного старта.
16	Контроль эмоций	3	январь	Регулирование собственных эмоциональных реакций во время соревнований. Контроль вспышек агрессивного поведения спортсмена.
17	Психологический настрой перед важным стартом	3	январь-февраль	Мотивирование спортсменов на достижение наилучших результатов. Оценка спортсменом собственного предстартового состояния. Регуляция спортсменом предстартового состояния. Психологический настрой перед важным спортивным стартом.
18	Общение с соперниками	1	февраль	Правила общения с соперниками. Формирование важности уважения и доброжелательности спортсмена по отношению к соперникам.
19	Эмоциональный интеллект спортсмена	2	февраль	Эмоциональный интеллект в спорте. Понимание своих эмоций. Управление своими эмоциями. Адекватное понимание и восприятие эмоций других участников соревнований.
20	Роль соперничества в мотивации	1	март	Восприятие соперника как мотиватора во время соревновательной и спортивной деятельности.
21	Развитие внимательности и концентрации	3	март	Развитие когнитивных навыков внимательности и концентрации у спортсменов.
22	Страхи в спорте	1	март	Страхи и тревоги в спорте. Способы и методы преодоления страхов в спорте.
23	Психические ресурсы для повышения устойчивости организма спортсмена	2	март	Психические ресурсы организма. Устойчивость организма. Подбор индивидуальных способов и методов повышения устойчивости организма спортсмена.
24	Мотивация	3	апрель	Психология спортивной мотивации. Виды мотивации. Потребности и мотивы спортивной деятельности. Влияние внутренних и внешних факторов на мотивацию в спорте. Поддержание высокого уровня мотивации в долгосрочной перспективе.
25	Техники фокусировки внимания на задаче	1	апрель	Способы и техники фокусировки внимания на задаче. Отработка навыков.
26	Потенциал спортсмена	2	апрель	Личностный потенциал спортсмена. Оценка собственного потенци-

№	Темы по психологической подготовке	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
				ала спортсменом. Соотношение собственной оценки с оценкой тренера и реальной ситуации. Оценка соотношения желаний со способностями и возможностями.
27	Техники дыхания	1	апрель	Дыхание спортсмена. Техники контроля дыхания для успокоения. Отработка навыков.
28	Адаптивность в ситуации неудач	2	апрель-май	Готовность спортсмена к ситуации неудачи в тренировочной и соревновательной деятельности. Навык быстрой разработки альтернативного плана действий в ситуации неудач. Отработка навыка.
29	Уверенность в спорте	1	май	Уверенность как качество личности. Формирование уверенного поведения спортсмена в соревновательный период. Важность веры в собственные силы спортсменом.
30	Самооценка	2	май	Адекватная самооценка. Диагностика уровня самооценки спортсменом. Способы и методы формирования адекватной самооценки у спортсменов.
31	Саморефлексия	1	июль	Рефлексия спортивных достижений. Важность оценки собственных спортивных результатов. Формирование навыка саморефлексии у спортсменов.
32	Управление временем в спорте	2	август	Планирование. Стратегии управления временем в спортивной подготовке. Формирование навыка управления временем у спортсменов.
33	Личная ответственность за результаты	2	август	Понятие ответственности. Ответственность за соблюдение антидопинговых правил. Личная ответственность спортсмена за свои результаты. Ответственность спортсмена перед сокомандниками.
34	Лидерские качества	2	август	Лидерские качества. Важность формирования лидерских качеств у спортсмена. Способы и методы формирования лидерских качеств у спортсмена.