

УТВЕРЖДЕНО
Начальник Департамента спорта
Ивановской области


Лопатин А.С.

 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Президент федерации спортивного
ориентирования Ивановской области


Худякова Л.А.

2021г.



ПРОГРАММА

«РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

период 2022-2025 год

Принята на общем собрании членов
Федерации спортивного ориентирования
Ивановской области.

Протокол от 30.04. 2021 г. № 3

Иваново 2021 год

Оглавление

1. Паспорт Программы	4-6
2. Анализ состояния и перспектива развития спортивного ориентирования в Ивановской области	6-7
2.1. Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области за период 2018 – 2021 гг.	7-8
2.2. Сведения о реализованных мероприятиях по пропаганде спортивного ориентирования в Ивановской области.....	8
2.3. Проблемы развития спортивного ориентирования в Ивановской области.....	9
2.3.1. Финансирование.....	9-10
2.3.2. Информационное обеспечение развития вида спорта.....	10
2.3.3. Массовый спорт (Спорт для всех).....	10
2.3.4. Кадровое обеспечение вида спорта	10
2.4. Предложения по решению проблемы развития спортивного ориентирования в Ивановской области.	11
2.4.1. Финансирование	11
2.4.2. Информационное обеспечение развития вида спорта.....	12
2.4.3. Массовый спорт (Спорт для всех)	12-13
2.4.4. Кадровое обеспечение вида спорта	13
3. Целевые показатели (индикаторы) деятельности федерации спортивного ориентирования Ивановской области, сроки и этапы реализации программы. Основные ожидаемые конечные результаты реализации программы.	14-16
4. Перечень и описание основных программных мероприятий, сроки их выполнения по этапам реализации Программы.	17-23
5. Программа подготовки спортивного резерва к Всероссийским, межрегиональным и региональным спортивным соревнованиям.....	24
5.1. План-прогноз выступления спортивной сборной команды Ивановской области по спортивному ориентированию.	24
5.2. Основы подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям.	24-28
5.3. Условия по проведению тренировочных занятий и используемые спортивные базы при подготовке спортивной сборной команды Ивановской области.	29

Введение

Программа «Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области» (далее – Программа) разработана Физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация спортивного ориентирования Ивановской области» в соответствии с пунктом 5 части 3 статьи 16 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа является основным документом, определяющим стратегию (цели, задачи), увязанным по срокам, средствам и методам реализации мероприятий, обеспечивающим решение приоритетных задач развития спортивного ориентирования в Ивановской области.

Программа освещает развитие спортивного ориентирования в Ивановской области. В ней дается характеристика состояния спортивного ориентирования, как специфического вида спорта.

Разработка и внедрение программы в спортивную практику, помимо решения конкретно поставленных задач, будет способствовать решению социальных проблем в регионе и позволит собрать определенный опыт, полезный для развития других направлений спортивной деятельности и видов спорта.

Регулярный контроль выполнения намеченных мероприятий, проведение обобщенного анализа полученных данных позволит, в случае необходимости, своевременно корректировать Программу.

1. Паспорт Программы

«Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области»

1. Наименование программы	«Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области»
2. Наименование региональной спортивной федерации	Физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация спортивного ориентирования Ивановской области»
3. Цель Программы	Создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития спортивного ориентирования в области, включая массовые формы, воспитание всестороннего, гармоничного развития у детей, подростков, молодежи и других слоев населения в Ивановской области.
4. Задачи программы	<p>Основными задачами Программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none">- специализированная подготовка перспективных спортсменов для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и для спортивных сборных команд Российской Федерации по спортивному ориентированию;- организация и проведение всероссийских (различного уровня), региональных, муниципальных спортивных мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию спортивного ориентирования в области;- укрепление материально-технической базы и развитие инфраструктуры, для обеспечения условий развития вида спорта спортивное ориентирование;- привлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья заниматься спортивным ориентированием в области;- совершенствование нормативно-правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие вида спорта, включая его массовые и рекреационные формы;- усовершенствование системы информационного обеспечения спортивного ориентирования;- развитие дополнительных направлений в спортивном ориентировании в Ивановской области. <p>Выполнение выше перечисленных пунктов дает право на подготовку и представление пакета документов на</p>

	присвоение виду спорта «спортивное ориентирование» статуса - «базовый вид спорта».
5. Приоритетные направления	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение всероссийских спортивных соревнований различного статуса по спортивному ориентированию в Ивановской области; - выступления ведущих спортсменов, членов спортивной сборной команды Ивановской области по спортивному ориентированию на всероссийских и международных соревнованиях; - повышение зрелищности спортивных соревнований, основными факторами которой являются борьба, мастерство исполнителя, уникальность в Ивановской области; - сотрудничество с организациями, федерациями инвалидов в организации и проведении спортивных мероприятий; - сотрудничество с центром тестирования ВФСК ГТО для привлечения к занятиям спортивным ориентированием и проведением спортивных мероприятий.
6. Сроки реализации программы	2022-2025 гг.
7. Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивая, сформированная потребность молодежи и других слоев населения в систематических занятиях физической культурой и спортом в рамках спортивного ориентирования. Комплексное продвижение положительного имиджа занятий физкультурой и спортом, подкрепленное примером ведущих спортсменов Ивановской области по спортивному ориентированию, воспитание у подрастающей молодежи всестороннего, гармоничного развития. - улучшение оснащения современным инвентарем и спортивным оборудованием организаций, культивирующих спортивное ориентирование в Ивановской области. - помощь в организации и проведении спортивных мероприятий по спортивному ориентированию в Ивановской области для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Механизм реализации программы	<p>Механизм реализации программы включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование и прогнозирование; - установление регулярного анализа хода реализации

	<p>программы;</p> <p>- взаимосвязь планирования, реализации, мониторинга, уточнения и корректировки программы.</p>
9. Контроль реализации программы	<p>Федерация спортивного ориентирования России, Департамент спорта Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (ОГБУ СШОР №3).</p>

2. Анализ состояния и перспектива развития спортивного ориентирования в Ивановской области

За многолетний период развития, спортивное ориентирование в Ивановской области стало социально-значимым видом спорта. Культивирование в спортивном ориентирование спортивных дисциплин: в (летний период) – кросс, в (зимний период) – лыжные гонки, дает возможность населению Ивановской области круглогодично заниматься этим видом спорта. В области на регулярной основе проходят соревнования по 24 спортивным дисциплинам, которые характеризуются:

- способом передвижение;
- способом подведения итогов;
- способом определения результатов;
- способом выполнения задач;
- статусом спортивных соревнований.

Кроссовые дисциплины - кросс-спринт; кросс-классика; кросс - лонг; кросс-марафон; кросс - многодневный; кросс-эстафета - 2 человека; кросс-эстафета - 3 человека; кросс-эстафета - 4 человека; кросс - спринт – общий старт; кросс - классика - общий старт; кросс - лонг - общий старт; кросс-выбор.

Лыжные дисциплины - лыжная гонка - спринт; лыжная гонка - классика; лыжная гонка - лонг; лыжная гонка - марафон; лыжная гонка - многодневная;

лыжная гонка - эстафета - 2 человека.; лыжная гонка - эстафета – 3 человека; лыжная гонка - классика - общий старт; лыжная гонка - лонг - общий старт; лыжная гонка - маркированная трасса; лыжная гонка – эстафета маркированная трасса 3 человека; лыжная гонка - комбинация.

Одной из перспектив развития спортивного ориентирования в Ивановской области является развитие набирающих популярность в России и в мире велокроссовых спортивных дисциплин и спортивных дисциплин трейл-ориентирование, предназначенных для занятий инвалидов по виду заболевания ПОДА.

Спортивное ориентирование имеет еще и большое прикладное значение. Навыки ориентирования необходимы как в мирное, так и в военное время. Занятия спортивным ориентированием развивает у занимающихся умения и навыки для применения во множестве профессий. Для биологов, географов, физиков и многих других специалистов ориентирование является прикладным видом спорта, так как позволяет успешно решать ряд вопросов по специальности. Вид спорта включен в спортивные состязания, проводимые Министерством внутренних дел, Министерством обороны, Министерством чрезвычайных ситуаций, а также Всемирных игр.

2.1. Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области за период 2018 – 2021 гг.

В предыдущем четырехлетнем периоде Федерацией спортивного ориентирования Ивановской области ежегодно организовывались и проводились спортивные соревнования муниципального, регионального, межрегионального уровней, а также всероссийские соревнования. В спортивных соревнованиях принимали участия команды городских округов: Иваново, Кинешма, Вичуга, Шуя, Кохма; муниципальные районы: Кинешемский, Ивановский, Шуйский, Лежневский, Заволжский.

Успешно выступали в спортивных соревнованиях на спортивных аренах международного и Российского значения спортсмены, члены сборной команды Ивановской области и Российской Федерации по спортивному ориентированию.

Шалин Сергей - Мастер спорта России, победитель первенства мира, неоднократный победитель первенств России, неоднократный призер чемпионатов России. Участник чемпионата мира среди студентов и Всемирной Универсиады. Многие годы являлся членом сборной команды России юношеского и основного состава по спортивному ориентированию.

Плис Ирина – Мастер спорта России, чемпион Кубка России, неоднократный призер чемпионата России, Кубка России, неоднократный победитель и призер всероссийских соревнований по спортивному ориентированию.

Тулупова Ирина – Мастер спорта России, неоднократный победитель и призер Кубков России. Участница Всероссийской Универсиады. Являлась членом сборной команды России основного состава по спортивному ориентированию.

Для информационного обеспечения развития спортивного ориентирования Федерацией спортивного ориентирования Ивановской области разработан свой сайт (www.ivfso.ru), на котором размещены материалы для спортсменов, спортивных судей, тренеров, родителей (законных представителей), а так же всех занимающихся спортивным ориентированием. Нормативная база: положения, регламент, календарь соревнований, регулярно обновляемая база данных протоколов результатов соревнований, база данных спортивных судей, история развития спортивного ориентирования в Ивановской области.

2.2. Сведения о реализованных мероприятиях по пропаганде спортивного ориентирования в Ивановской области.

Федерация спортивного ориентирования Ивановской области в целях пропаганды принимала участие в организации и проведении следующих физкультурных мероприятиях в Ивановской области:

- Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут»;
- Всемирный день ориентирования;
- Ориентирование в школьном дворе.

2.3. Проблемы развития спортивного ориентирования в Ивановской области.

2.3.1. Финансирование.

Источником формирования денежных средств, для развития вида спорта «спортивное ориентирование» в Ивановской области являются:

- средства, поступающие от государственных органов;
- средства областного бюджета, в рамках субсидий из областного бюджета, выделенные Департаментом спорта Ивановской области;
- внебюджетные средства;
- безвозмездные и благотворительные взносы, пожертвования организаций, граждан;
- доход, полученный от реализации услуг, а также других видов, приносящий доход деятельности;
- иные источники, предусмотренные действующим законодательством.

Финансовая устойчивость в развитии данного вида спорта зависит от целого ряда факторов: платежеспособность, гибкость, стабильность финансовой безопасности структуры.

В период деятельности может возникать целый ряд сложностей в реализации замыслов и выполнении поставленных задач. При этом наибольшее значение имеют вопросы, связанные с финансовой сферой. К наиболее распространенным проблемам можно отнести дефицит финансовых средств, вследствие длительного периода инфляции в стране.

Проблема финансов обуславливает ряд трудностей, которые приходится преодолевать при решении задач развития спортивного ориентирования в Ивановской области:

- завоевание передовых позиций в российском спорте;
- проведение тренировочных мероприятий для подготовки спортсменов к выступлению на спортивных аренах;

- участие спортсменов Ивановской области в спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП Министерства спорта России;
- приобретение спортивного инвентаря и оборудования для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- привлечение высококвалифицированных тренеров и спортивных судей для организации и проведения спортивных мероприятий;
- привлечение высококвалифицированных картографов для обновления и расширения картографического материала.

2.3.2. Информационное обеспечение развития вида спорта

В настоящее время значительное число неолимпийских видов, в том числе и спортивное ориентирование, относится к числу видов спорта, наименее упоминаемых в официальных российских СМИ.

Привлечение внебюджетных, спонсорских средств в современных условиях требуют также самого пристального внимания к информационному обеспечению развития вида спорта.

2.3.3. Массовый спорт (Спорт для всех)

Проблема массового спорта заключается в недоступности самостоятельных занятий широким слоям населения, в т.ч. детям, подросткам, лицам с ограниченными физическими возможностями здоровья, людям старшего возраста, социализация которых приобретает особое значение в современных условиях.

2.3.4. Кадровое обеспечение вида спорта

Одним из самых острых вопросов развития спортивного ориентирования в Ивановской области является кадровое обеспечение тренировочного процесса и проведение спортивных соревнований.

2.4. Предложения по решению проблемы развития спортивного ориентирования в Ивановской области.

2.4.1. Финансирование

Возникающие финансовые проблемы в развитии вида спорта «спортивное ориентирование» в регионе, возможно, решать через:

- участие в региональных программах развития физической культуры и спорта;
- создание эффективного менеджмента в сфере спортивного ориентирования;
- поиск в бизнес-среде надежных партнеров, способных вкладывать денежные средства в развитие спортивного ориентирования;
- участие в конкурсах на получение грантов.

Эффективным механизмом решения проблем является программно-целевой метод планирования деятельности с четким определением целей и задач Программы, выбором перечня скоординированных мероприятий по созданию условий развития спортивного ориентирования и их увязка с реальными возможностями федерального, региональных и муниципальных бюджетов.

Использование такого метода позволит мобилизовать ресурсные возможности и сконцентрировать усилия на следующих приоритетных направлениях комплексного решения проблем:

- завоевание передовых позиций в российском спорте;
- создание материально-технической базы, современных технологий подготовки, ресурсного и научно методического обеспечения устойчивого развития спортивного ориентирования в Ивановской области;
- формирование интереса различных категорий граждан к спортивному ориентированию как одной из доступных и массовых форм физической активности населения Ивановской области.

2.4.2. Информационное обеспечение развития вида спорта

Решением проблемы информационного обеспечения развития спортивного ориентирования в Ивановской области служит широкое информирование всех слоев населения России о достижениях спортсменов Ивановской области в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию, планах развития вида спорта и ходе их реализации. В этих целях необходимо расширение сотрудничества с региональными СМИ. Особое внимание должно уделяться налаживанию сотрудничества с телерадиокомпаниями.

Вместе с тем, наиболее доступным и популярным среди молодежи и других слоев населения остаются социальные сети. В связи с этим наибольшее внимание Федерация спортивного ориентирования Ивановской области должна уделять использованию Интернет-ресурса. Создание и наполнение сайта федерации необходимой информацией будет оставаться приоритетным направлением работы. Планируемое расширение сотрудничества с другими целевыми группами также повысит рост популярности вида спорта.

2.4.3. Массовый спорт (Спорт для всех)

Основными путями развития спортивного ориентирования как массового и рекреационного вида спорта, является обеспечение доступности самостоятельных занятий для разных категорий граждан и наличие системы массовых спортивно-рекреационных мероприятий.

Организация проведения тренировочных занятий по спортивному ориентированию в школах, колледжах, лицеях, ВУЗах.

Проведение спортивно-массовых соревнований по спортивному ориентированию, в том числе школьных и студенческих спартакиад и игр.

Проведение областных и региональных спортивно-массовых соревнований по спортивному ориентированию среди различных групп населения, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Пропаганда спортивного ориентирования в рамках испытания ВФСК ГТО «Поход».

Обеспечение доступности спортивных объектов, постоянных дистанций, спортивных карт и образовательных материалов широкому кругу населения Ивановской области.

2.4.4. Кадровое обеспечение вида спорта

Для обеспечения динамичного развития спортивного ориентирования необходимо создать устойчивую и последовательную систему подготовки и переподготовки кадров, включая подготовку:

- картографов;
- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- спортивных судей для проведения спортивных соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений (полигонов);
- других специалистов обеспечения сборных команд Ивановской области;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия картографов в обучающих семинарах;
- обеспечение участия тренеров и спортивных судей в обучающих программах;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах, клубах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва.

3. Целевые показатели (индикаторы) деятельности Федерации спортивного ориентирования Ивановской области, сроки и этапы реализации программы.

Основные ожидаемые конечные результаты реализации программы.

Таблица 1
Целевые показатели Программы развития спортивного ориентирования в Ивановской области*.

Целевые показатели	Факт (2021)	промежуточный план (2022)	промежуточный план (2023)	промежуточный план (2024)	Вывод/проблематика
Количество муниципалитетов на территории которых реализуется Программа спортивной подготовки**	11	12	13	14	
Количество организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта на территории региона	1	1	1	1	
Количество организованных и (или) проведенных в субъекте РФ официальных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, в т.ч.	1	1	1	1	
Международных	-	-	-	-	
Всероссийских	1	1	1	1	
Межрегиональных	-	-	-	-	
Количество организованных и (или) проведенных региональных и межмуниципальных спортивных соревнований по виду спорта	13	26	28	30	

Участие региональных спортивных сборных команд в спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, в т.ч.	18	21	25	28	
Международных	-	-	-	1	
Всероссийских	12	15	17	20	
Межрегиональных	6	6	8	8	
Динамика численности занимающихся видом спорта (чел.)	400	430	480	550	
Увеличение (сохранение) количества лиц, проходящих спорт подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	ССМ - 7 ВСМ - 1	ССМ - 8 ВСМ - 1	ССМ - 8 ВСМ - 2	ССМ - 9 ВСМ - 2	
Количество спортсменов, входящих в основной список кандидатов в состав сборных команд России (взрослый, юношеский)	-	-	-	1	
Количество спортсменов, входящих в резервный список кандидатов в состав сборных команд России (взрослый, юношеский)	-	-	1	1	
Количество присвоенных разрядов «кандидат в мастера спорта», «первый спортивный разряд» за один год	11	13	15	17	
Количество присвоенных званий «мастер спорта России»	1	-	1	1	

Количество присвоенных званий «мастер спорта России международного класса»	-	-	-	-	-	-
Численность тренеров, привлекаемых для подготовки спортсменов по виду спорта (чел.)	10	12	13	15	15	
Численность спортивных судей, привлекаемых общероссийской спортивной федерацией к спортивному судейству во Всероссийских, межрегиональных спортивных соревнованиях, в год	15	15	16	16	16	
Численность спортивных судей всех квалификационных категорий по виду спорта (чел.)	18	19	20	22	22	
Число мероприятий, проводимых для повышения квалификации спортивных судей (в год)	-	1	1	1	1	
Число мероприятий, проводимых федерацией по предотвращению и борьбе с допингом	1	1	1	1	1	
Научно методические разработки по виду спорта (шт.)	-	-	-	-	-	
Количество отделений, кружков, секций и клубов по виду спорта в регионе	2	2	2	2	2	

* Данные в таблице актуальны при наличии достаточного финансирования спортивной деятельности федерации.

** Под реализацией программы подразумевается проведение спортивных мероприятий.

4. Перечень и описание основных программных мероприятий, сроки их выполнения по этапам реализации Программы.

Осуществление этапов формирования физкультурных потребностей должно происходить по направлениям, которые заданы структурой системы физической культуры. Исходным базовым направлением является физическая рекреация. На этой основе спортивное ориентирование должно развиваться в направлении физкультурного (неспециального и специального) образования всех степеней, двигательной реабилитации, массового спорта и адаптивной физической культуры (работа с инвалидами). Достижения в каждом из указанных направлений, начиная с исходного, будут создавать необходимый базис для подготовки и отбора перспективных спортсменов в спортивном ориентировании, способных показывать в будущем спортивные результаты высокого класса.

Согласно предложенной концепции первое направление деятельности – «Рекреационное направление работы с населением». Мероприятия в этом разделе предполагают: обеспечение физической подготовленности, профилактика заболеваний, восстановление работоспособности, отдыха и полноценного досуга. Они должны охватывать широкие массы людей различного возраста, пола, рода занятий и способствовать формированию первичных потребностей, интереса к спортивному ориентированию (таб. 2).

Таблица 2

Программа мероприятий к разделу «Рекреационное направление работы с населением» на период 2022-2025 года.

Наименование мероприятий	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Спортивное ориентирование во дворах образовательных школ и дошкольных учреждений	весна – лето	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.
Спортивное ориентирование по городу	2 раза в год (весна-осень)	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.

Спортивное ориентирование в парках города	ежегодно весна-лето	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.
Спортивно-развлекательные мероприятия, праздники с элементами спортивного ориентирования	ежегодно, 1 раз в 3 месяца	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.
Туристические походы с элементами спортивного ориентирования	ежегодно, в летний период	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Иванова.
Игры на местности с элементами спортивного ориентирования с детьми и подростками	в режиме организационно-тренировочного процесса	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.
Организация, проведение и участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию в парках городов Ивановской области.	по календарю спортивно-массовой работы	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.

Второй раздел программы предполагает «Мероприятия в системе физкультурного образования» (таб. 3). Сюда входят мероприятия, проводимые с учащимися в системе специального и неспециального физкультурного образования в различных учебных заведениях области. Направление охватывает следующие возрастные категории:

7-10 лет учащиеся младших классов

11-14 лет учащиеся среднего звена

15-17 лет учащиеся старших классов

15-22 года учащиеся средне-специальных и высших учебных заведений

**Программа мероприятий к разделу
«Мероприятия в системе физкультурного образования»
на период 2022-2025 года.**

Наименование мероприятий	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Организация проведения учебных занятий по спортивному ориентированию в образовательных школах, средне-специальных и высших учебных заведениях	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивно-техническая школа.
Организация спортивных секций по спортивному ориентированию в учебных заведениях области	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа.
Организация научно-методического обеспечения тренировочного и соревновательного процесса по спортивному ориентированию	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа.
Проведение внутри школьных и межшкольных спортивных соревнований по спортивному ориентированию	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области,

		областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа.
Проведение региональных и муниципальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию среди школьников, студентов	Ежегодно	Департамент спорта Ивановской области, Департамент образования Ивановской области, комитет молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области.

Третий раздел – «Физкультурная работа с взрослым население, пожилыми людьми и инвалидами», направлен на поддержание оптимальной работоспособности населения и пожилых людей, хорошего состояния здоровья, а также на двигательную и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (таб. 4).

Таблица 4

**Программа мероприятий в разделе
«Физкультурная работа с взрослым населением,
пожилыми людьми и инвалидами»
на период 2022-2025 года.**

Наименование мероприятий	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Организация секций, групп по спортивному ориентированию в организациях и учреждениях области	Ежегодно	областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Федерация спортивного ориентирования Ивановской области,
Создание рекреационных зон в парках, местах проведения занятий и базах отдыха с элементами спортивного ориентирования	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное

		учреждение дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа.
Организация спортивных праздников, туристических походов с элементами спортивного ориентирования	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивно-Техническая школа. Муниципальный центр тестирования ВФСК ГТО города Иванова.
Организация, проведение физкультурных мероприятий (муниципальных, региональных и всероссийских) по возрастным категориям	Ежегодно	Департамент спорта Ивановской области; комитет молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова; Федерация спортивного ориентирования Ивановской области; Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области.
Организация секций, групп по спортивному ориентированию с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями здоровья	Ежегодно	Ивановские областные общественные организации спортивные Федерации по видам заболеваний, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3».
Организация и проведение праздников, конкурсов, игр, эстафет для взрослого населения, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	Ежегодно	Ивановские областные общественные организации спортивные Федерации по видам заболеваний, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3».
Организация и проведение спортивных соревнований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по спортивному ориентированию	Ежегодно	Ивановские областные общественные организации спортивные Федерации по видам заболеваний, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3».

Четвертый раздел – «Спортивная подготовка» (таб. 5). В него включены спортивные мероприятия по развитию вида спорта «спортивное ориентирование» в Ивановской области, расширению форм и методов тренировочной работы с учетом их доступности для особо одаренных детей, а также повышению эффективности подготовки спортсменов по спортивному ориентированию.

Таблица 5

**Программа спортивных мероприятий по разделу
«Спортивная подготовка» на период 2022-2025 года.**

Наименование мероприятий	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Материально-техническое обеспечение тренировочных занятий по спортивному ориентированию в Ивановской области	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивно-техническая школа, Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ивановской области "Университет непрерывного образования и инноваций",
Организация регулярных тренировочных сборов для спортсменов, проходящих спортивную подготовку	Ежегодно	Департамент спорта Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивно-техническая школа
Создание благоприятных условий квалифицированным тренерам, спортсменам, проходящим спортивную подготовку, для реализации программы	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области,

спортивной подготовки		Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивно-техническая школа, Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ивановской области "Университет непрерывного образования и инноваций",
Проводить комплексное обследование спортсменов для контролирования уровня физической работоспособности и функционального состояния, что является важнейшей частью тренировочного процесса	Регулярно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, ОБУЗ «Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации»
Организация и проведение в регионе межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований по спортивному ориентированию	Ежегодно	Федерация спортивного ориентирования Ивановской области, Федерация спортивного ориентирования и рогейна города Иванова Ивановской области, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивно-техническая школа, Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ивановской области "Университет непрерывного образования и инноваций",

5. Программа подготовки спортивного резерва к Всероссийским, межрегиональным и региональным спортивным соревнованиям.

5.1. План-прогноз выступления спортивной сборной команды Ивановской области по спортивному ориентированию.

Успешное выполнение спортивных мероприятий сформулированных в Программе «Развитие спортивного ориентирования в Ивановской области», позволит подготовить спортсменов высокого класса способных занимать призовые места, выступая в спортивных соревнованиях различного уровня, проходить отбор в сборную команду России по спортивному ориентированию и выполнять высокие спортивные разряды и звания.

Федерация спортивного ориентирования прогнозирует в ближайший четырехлетний цикл подготовить двух мастеров спорта России, одного члена основной сборной команды России и одного спортсмена, входящего в резервный список кандидатов в состав сборной команды России. Планируется ежегодный прирост выполнения спортивных разрядов: кандидат в мастера спорта, первый спортивный разряд. В конце олимпийского цикла прогнозируется подготовка победителя первенства России.

Для выполнения поставленных задач важно правильно построить эффективную систему материальной мотивации.

5.2. Основы подготовки спортсменов к предстоящим спортивным соревнованиям.

Вид спорта «спортивное ориентирование» относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Спортивные соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсмена, способность продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Основой успешной соревновательной деятельности является эффективное использование

спортсменом многочисленного арсенала умений, навыков, тактических, и технических приемов в сочетании с творческой и умственной деятельностью. Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна, ведущие спортсмены стартуют в спортивных соревнованиях в течение года 50-60 раз.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Результат спортсмена в спортивных соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности спортсменов зависит от многих сторон подготовки: **физической, технико-тактической и психологической**. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач спортсмена и тренера добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Общая физическая подготовка спортсмена ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена.

Специальная физическая подготовка в спортивном ориентировании заключается в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей.

Техническое мастерство спортсмена связано со специализированной техникой спортивного ориентирования, это владение теми приемами, которые используются для решения задач в спортивном ориентировании, в процессе соревновательной деятельности. Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Тактика в спортивном ориентировании – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в спортивных соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать – значит решать задачи спортивного ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в спортивных соревнованиях.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован.

Психологическая подготовка в спортивном ориентировании имеет большое значение в достижении высокого результата. Спортсмен должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе спортивных соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности.

Значение психологических показателей в спортивном ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать. В психологической подготовке спортсмена уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

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

Таблица 6

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

Высшие достижения в спортивном ориентировании возможны только на основе тщательного планирования подготовки спортсмена. План составляется по годам, периодам, этапам подготовки. Впервые годы тренировочных занятий спортсмен должен особенно тщательно фиксировать свои результаты в дневнике, что позволит ему провести совместно с тренером анализ изменения объема и интенсивности нагрузок в различные периоды, количества стартов, результатов спортивных соревнований.

Расширение научно-методических основ подготовки спортсменов, организационные изменения в сфере спорта высших достижений, опыт передовой спортивной практики требуют постоянного совершенствования специфических

принципов спортивной подготовки как в направлении уточнения существующих, так и в направлении разработки новых.

Основная задача при разработке плана тренировочных занятий состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий спортом, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочных занятий.

Составляется многолетний (перспективный) план тренировочных занятий, на его основе подготавливаются годовой и месячные планы.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировочных занятий на определенном этапе подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировочных занятий - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировочных занятий.

Ивановский регион является одним из передовых, специализирующийся на подготовке спортсменов высокого класса, это:

- Груздев А.В. – ЗМС России, 7-ми кратный чемпион мира.
- Титова (Козлова) Н.Н. – МС России, бронзовый призер чемпионата Европы.
- Балаева (Лебедева) В.Н. – МСМК, 3-х кратный победитель первенства мира среди юниоров.
- Шалин С.А. – МС России, победитель первенства мира среди юниоров.
- Уткин П.В. – МС России, 3-х кратный бронзовый призер первенства мира среди юниоров.

юниоров.

- Рыженков В.А. – КМС, победитель первенства Европы среди юношей.

- Панов С.А. – МС России, 4-е место на чемпионате Мира.

5.3. Условия по проведению тренировочных занятий и используемые спортивные базы при подготовке спортивной сборной команды Ивановской области.

Тренировочные занятия и спортивные соревнования по виду спорта "спортивное ориентирование" проводятся на местности.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», осуществляется в природной среде.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Благодаря разнообразию местности спортивное ориентирование является одной из наиболее увлекательных форм физической культуры и спорта. Тренеры стремятся постоянно видоизменять формы тренировочных занятий. Немало оригинальных форм для занятий в помещении и на местности, которые позволяют отрабатывать технические и тактические приемы на тренировочных занятиях и в непринужденной игровой обстановке. В регионе в разных муниципальных образованиях используются базы образовательных школ на безвозмездной основе для проведения тренировочных занятий.

Одной из форм в подготовке спортсменов по программе спортивной подготовки - это тренировочные мероприятия, которые периодически организовываются и проводятся как в регионе, так и вне региона на спортивных аренах, предназначенных для спортивных мероприятий по виду спорта «спортивное ориентирование».