

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

(протокол от 19.12.2025 №6)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

_____ Д.И. Сизов
_____ 2025 г.

(приказ от 24.12.2025 № 1180)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	4
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	4
2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	4
2.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «спортивное ориентирование»:.....	5
2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	6
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	7
2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	7
2.8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».....	8
2.9. Требования к результатам реализации программы.....	9
2.10. Виды (формы) обучения.....	9

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)» по видам спорта (с изменениями от 29.11.2024г. №1213-р).

- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники, активно передвигаясь (бегом или на лыжах), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы все это способствует популярности спортивного ориентирования.

2. БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группа на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	8	12	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	10	19	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

2.3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 3

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	40 - 44	27 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	7 - 11	7 - 11	16 - 20	29 - 34
Техническая подготовка (%)	14 - 18	13 - 17	10 - 14	7 - 12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16 - 28	17 - 30	18 - 31	20 - 33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

*возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

2.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «спортивное ориентирование»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

2.5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Конус высотой 15 см	штук	20
2.	Конус высотой 30 см	штук	20
3.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
4.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
5.	Секундомер электронный	штук	10
6.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
7.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
8.	Стартовые колодки	штук	4
9.	Табло электронное	штук	1
10.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"			
11.	Дрель ручная для роторных щеток	штук	1
12.	Крепления лыжные	пар	10
13.	Лыжероллеры	пар	10
14.	Лыжи гоночные	пар	10
15.	Палки для лыжных гонок	пар	10
16.	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
17.	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
18.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
19.	Планшет для ориентирования	штук	10
20.	Пробка синтетическая	штук	40
21.	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
22.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
23.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
24.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
24.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15

25.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
26.	Табло электронное	штук	1
27.	Термометр наружный	штук	5
28.	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1
29.	Утюг для смазки лыж	штук	1
30.	Щетки для обработки лыж	штук	10
31.	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
32.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
33.	Эспандер лыжника	штук	14
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
34.	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
35.	Велостанок универсальный	штук	2
36.	Велокамера для горного велосипеда	комплект	10
37.	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	10
38.	Велосипед горный гоночный	штук	10
39.	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
40.	Насос для подкачки покрышек	штук	3
41.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
42.	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
43.	Станции для контактной (бесконтактной) электронной отметки	штук	15
44.	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
45.	Табло электронное	штук	1
46.	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
47.	Картографический материал	комплект	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
48.	Компас для спортивного ориентирования	штук	

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 5

--	--	--	--

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"			
1.	Костюм для участия в соревнованиях	штук	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "лыжная гонка"			
2.	Ботинки лыжные	пар	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	
4.	Чехол для лыж	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"			
5.	Велокомбинезон	штук	из кол-ва человек в сборной команде учреждения
6.	Велотуфли	пар	
7.	Велошлем	штук	
8.	Чехол для велосипеда и колес	штук	

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

2.8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2 .	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кросс"				
2.1 .	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16.35	19.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "лыжная гонка"				
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
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "велокросс"				
4.1 .	Индивидуальная гонка (велокросс) 10 км	мин, с	не более	
			29.30	35.40

4.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20

2.9. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) является:

На базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивное ориентирование.

На продвинутом уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивное ориентирование.

2.10. Виды (формы) обучения

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом учебно-тренировочном плане подготовки количество часов, отводимых на учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на различных уровнях подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивное ориентирование» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом подготовки. Остальные часы распределяются организацией с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование».