



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

29.11.2024

№ 1213-р

О внесении изменений в распоряжение
Комитета по физической культуре
и спорту от 14.11.2024 № 1146-р
и реализации на территории
Санкт-Петербурга дополнительных
общеразвивающих программам
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по видам спорта

1. Внести в распоряжение 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» (далее - распоряжение) изменения, изложив приложения №№ 1 – 88 к распоряжению в редакции согласно приложениям №№ 1 – 88 к настоящему распоряжению.

2. Главным распорядителям бюджетных средств Санкт-Петербурга, в ведении которых находятся учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечить исполнение пункта 4.6 Методических рекомендаций по развитию видов спорта с невысокой стоимостью спортивной экипировки, спортивного инвентаря и оборудования, эксплуатации объектов спорта и спортивных сооружений в государственных и муниципальных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, утвержденных Министром спорта Российской Федерации Дегтяревым М.В. от 24.11.2024, включить в государственные задания государственные услуги по реализации дополнительных общеразвивающих программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта.

3. Контроль за выполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову В.В.

Временно исполняющий
обязанности председателя Комитета

Е.С.Гагонин

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

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

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	6	9	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	8	12	12 - 24
Продвинутый уровень	1 - 8	10	19	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

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

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

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

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	44 - 48	44 - 48	44 - 48	40 - 44	27 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	7 - 11	7 - 11	7 - 11	16 - 20	29 - 34
Техническая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	13 - 17	10 - 14	7 - 12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16 - 28	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.

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».

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

№ 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

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (если иное не прописано в таблице):

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
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 толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниор ки/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