

**Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации С.В. Косилова.

Министр

П.А. Колобков

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России
от «__» _____ 2019 г. № ____

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида

спорта и его отличительные особенности, специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- структуру тренировочного процесса, включающую:

а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую, специальную физическую, техническую;

б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую;

в) периоды отдыха;

г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;

д) инструкторскую и судейскую практику;

е) тестирование и контроль;

ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

- основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической;

- критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;

- перечень тренировочных мероприятий;

- требования к научно-методическому обеспечению;

- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5.«Система контроля и зачетные требования» Программы должны содержать:

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

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

1.7. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивное ориентирование» (спортивных дисциплин)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спортивное ориентирование» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивное ориентирование»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «спортивное ориентирование»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к настоящему ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «спортивное ориентирование»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивное ориентирование» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «спортивное ориентирование», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные

мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «спортивное ориентирование».

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

17. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы².

19. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

² пункт 6 ЕКСД.

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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)³;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

³ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 19.03.2019 № 130н (зарегистрирован Минюстом России 08.07.2019, регистрационный № 55168).

Приложение № 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц
для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

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

Приложение № 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3	3-4	4	6	8-10	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	104-156	156-208	208	312	416-520	520-624

Приложение №3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на
этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки(%), в том числе	78-91	78-91	73-85	68-78	66-78	63-77
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	44-50	44-50	34-37	27-31	23-27	22-26
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	16-20	20-23	25-28	23-26
1.3.	Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	24-28	23-27	20-24	18-21	15-18	14-19
1.4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	3-4	3-4	3-5	4-6
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8-10	7-11	12-14	11-14	10-12	10-12
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	4-5	5-7
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-3	3-4	4-6	7-8

Приложение №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1-2	3-4	5-6	7-8
Основные	-	-	4-6	5-7	10-12	12-14

Приложение №5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,2	6,4
2.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее	
			8	7
3.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	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

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение №6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Кроссовые спортивные дисциплины				
1.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более	
			11,0	11,8
2.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	
3.	Бег 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
				5,10
4.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			16,35	19,30
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд		
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более	
			11,0	11,8
2.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	
3.	Бег 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
				5,10
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			29,30	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
				20,30
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130

8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
9.	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд		
Велокроссовые спортивные дисциплины				
1.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более	
			11,0	11,8
2.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	
3.	Бег 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
				5,10
4.	Индивидуальная гонка, велокросс 10 км	мин, с	не более	
			29,30	35,40
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд		

Приложение №7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Кроссовые спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			14,0	15,5
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,10	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				4,10
4.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				13,30
5.	Бег 5000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			19,35	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	160
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			14,0	15,5
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,10	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				4,10
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			37,50	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
				24,30
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	160
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Велокроссовые спортивные дисциплины			
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более
			14,0 15,5
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более
			5,10
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более
			4,10
4.	Индивидуальная гонка, велокросс 20 км	мин, с	не более
			46,30
5.	Индивидуальная гонка, велокросс 10 км	мин, с	не более
			25,40
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			180 160
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение №8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Кроссовые спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,0	14,2
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4,30	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				3,35
4.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				12,10
5.	Бег 5000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			17,30	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			200	180
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивное звание	Мастер спорта России		
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,0	14,2
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4,30	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				3,35
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			35,00	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
				19,40
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			200	180
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8.	Спортивное звание	Мастер спорта России		

Велокроссовые спортивные дисциплины			
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более
			13,0 14,2
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более
			4,30
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более
			3,35
4.	Индивидуальная гонка, велокросс 20 км	мин, с	не более
			43,30
5.	Индивидуальная гонка, велокросс 10 км	мин, с	не более
			23,30
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			200 180
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
8.	Спортивное звание	Мастер спорта России	

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников трениро- вочного мероприятия
		Этап началь- ной подго- товки	Трениро- вочный этап (этап спортив- ной специали- зации)	Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастер- ства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определя- ется организацией осуществля- ющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивное ориентирование»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Кроссовые спортивные дисциплины			
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	2
2	Бензопила	штук	2
3	Весы медицинские	штук	2
4	Вешалка переносная	штук	2
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
6	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
7	Генератор	штук	2
8	Доска информационная	штук	2
9	Квадроцикл бензиновый	штук	2
10	Конус высотой 15 см	штук	20
11	Конус высотой 30 см	штук	20
12	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20
13	Крепления для станций	штук	100
14	Многофункциональное устройство (МФУ)	штук	1
15	Мойка высокого давления	штук	2
16	Мяч баскетбольный	штук	2
17	Мяч волейбольный	штук	2
18	Мяч футбольный	штук	2
19	Оборудование для оформления пункта смены карт	комплект	1

20	Оборудование для оформления старта	комплект	1
21	Оборудование для оформления финиша	комплект	1
22	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
23	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
24	Палатка разборная (шатер)	штук	2
25	Переносное автономное звукоусилительное устройство	штук	2
26	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой электронной отметки.	штук	2
27	Программное обеспечение для обработки результатов на компьютере.	штук	2
28	Программное обеспечение для работы на компьютере с электронными версиями спортивных карт.	штук	2
29	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой дистанционного контроля путей.	штук	2
30	Секундомер электронный	штук	10
31	Станции для бесконтактной отметки	штук	50
32	Станции для контактной/бесконтактной отметки	штук	50
33	Станции программирования	штук	3
34	Стартовые колодки	штук	4
35	Стол складной	штук	3
36	Стул складной	штук	6
37	Табло электронное	штук	2
38	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39	Электромегафон	штук	2
40	Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки	штук	200

41	Электронная карточка (чип) контактной отметки	штук	200
42	Электронное устройство передачи данных для дистанционного контроля пути (трекер, мобильный телефон, смартфон)	штук	200
Лыжные спортивные дисциплины			
1	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	2
2	Бензопила	штук	2
3	Вешалка переносная	штук	2
4	Генератор	штук	2
5	Держатель для утюга	штук	4
6	Дрель ручная для роторных щеток	штук	2
7	Зеркало настенное	штук	4
8	Крепления для станций	штук	100
9	Крепления лыжные	пар	14
10	Лыжероллеры	пар	14
11	Лыжи гоночные	пар	14
12	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	10
13	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	2
14	Многофункциональное устройство (МФУ)	штук	1
15	Мяч баскетбольный	штук	2
16	Мяч волейбольный	штук	2
17	Мяч футбольный	штук	2
18	Наконечники для лыжных палок	пар	14
19	Ноутбук	штук	2
20	Оборудование для оформления пункта смены карт	комплект	1
21	Оборудование для оформления старта	комплект	1

22	Оборудование для оформления финиша	комплект	1
23	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
24	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
25	Палатка разборная (шатер)	штук	2
26	Палки для лыжных гонок	пар	14
27	Переносное автономное звукоусилительное устройство	штук	2
28	Планшет для ориентирования	штук	14
29	Порошки фторовые и ускорители лыжные (для различной температуры) для подготовки лыж	комплект	4
30	Принтер	штук	2
31	Пробка синтетическая	штук	40
32	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой электронной отметки.	штук	2
33	Программное обеспечение для обработки результатов на компьютере.	штук	2
34	Программное обеспечение для работы на компьютере с электронными версиями спортивных карт.	штук	2
35	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой дистанционного контроля путей.	штук	2
36	Рулетка металлическая (50 метров)	штук	1
37	Секундомер электронный	штук	10
38	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	50
39	Скребок стальной для обработки лыж	штук	3
40	Снегоход	штук	1

41	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо	штук	3
42	Снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс – «ратрак»	штук	1
43	Станок для подготовки лыж	комплект	2
44	Станции для бесконтактной отметки	штук	50
45	Станции для контактной/бесконтактной отметки	штук	50
46	Станции программирования	штук	3
47	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
48	Табло электронное	штук	2
49	Темляки для лыжных палок	пар	14
50	Термометр для измерения температуры снега	штук	5
51	Термометр наружный	штук	5
52	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	4
53	Тренажер эллипс	шт	4
54	Утюг для смазки лыж	штук	4
55	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
56	Щетки для обработки лыж	штук	35
57	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	2
58	Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки	штук	200
59	Электронная карточка (чип) контактной отметки	штук	200
60	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
61	Электронное устройство передачи данных для дистанционного контроля пути (трекер, мобильный телефон, смартфон)	штук	200
62	Эспандер лыжника	штук	12

Велокроссовые спортивные дисциплины			
1	Автомобиль легковой для сопровождения	штук	1
2	Бензокоса (триммер бензиновый)	штук	2
3	Бензопила	штук	2
4	Велостанок универсальный	штук	2
5	Вешалка переносная	штук	2
6	Генератор	штук	2
7	Квадроцикл бензиновый	штук	2
8	Комплект запасных частей (детали) и средств обслуживания велосипеда (смазки, спреи, щетки)	комплект	10
9	Крепления для станций	штук	100
10	Мойка высокого давления	штук	2
11	Многофункциональное устройство (МФУ)	штук	1
12	Мяч баскетбольный	штук	2
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Набор инструментов для ремонта велосипедов	комплект	3
16	Насос для подкачки покрышек	штук	3
17	Ноутбук	штук	2
18	Оборудование для оформления пункта смены карт	комплект	1
19	Оборудование для оформления старта	комплект	1
20	Оборудование для оформления финиша	комплект	1
21	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	30
22	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
23	Палатка разборная (шатер)	штук	2

24	Переносное автономное звукоусилительное устройство	штук	2
25	Переносная стойка для ремонта велосипедов	штук	2
26	Принтер	штук	2
27	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой электронной отметки.	штук	2
28	Программное обеспечение для обработки результатов на компьютере.	штук	2
29	Программное обеспечение для работы на компьютере с электронными версиями спортивных карт.	штук	2
30	Программное обеспечение для работы на компьютере с системой дистанционного контроля путей.	штук	2
31	Секундомер электронный	штук	10
32	Станции для бесконтактной отметки	штук	50
33	Станции для контактной/бесконтактной отметки	штук	50
34	Станции программирования	штук	3
35	Табло электронное	штук	1
36	Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки	штук	200
37	Электронная карточка (чип) контактной отметки	штук	200
38	Электронное устройство передачи данных для дистанционного контроля пути (трекер, мобильный телефон, смартфон)	штук	200

Приложение №12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Кроссовые спортивные дисциплины											
1	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
2	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	2	3	2

3	Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	штук	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
10	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
12	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
14	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	2	2	2
17	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Шиповки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
19	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Лыжные спортивные дисциплины											
1	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	3	1

2	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
9	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

11	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
13	Носки	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
14	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
15	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
16	Планшет для ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
17	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
19	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
20	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
21	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

22	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	2	2	2
23	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
24	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Велокроссовые спортивные дисциплины											
1	Велокамера для горного велосипеда	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
2	Велокомбинезон	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3	Велопокрышки для различных условий трассы	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
4	Велосипед горный гоночный	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	2	1	2
5	Велотуфли	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Велошлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	2	2

7	Картографический материал	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8	Компас для спортивного ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
9	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10	Костюм тренировочный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Носки	пар	на занимающегося	1	1	2	1	4	1	6	1
15	Планшет для ориентирования	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

16	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
17	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
18	Фонарь налобный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
19	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	2	2	2
21	Чехол для велосипеда и колес	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
22	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1