

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСТШ

Чернышев А.С. _____

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивно-техническая школа
комитета молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Программа разработана на основании Приказа
Министерства спорта Российской Федерации №939 от 15
ноября 2018 года.

Срок реализации программы на этапах подготовки:
базовый уровень сложности – 6 лет;
углубленный уровень сложности – 4 года.

Разработчик:
Заместитель директора по УВР Бабушкин И.В.

Иваново 2019

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	8
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст для зачисления, количество человек в группе.)	10
2.	Учебный план	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	План учебного процесса	15
3.	Методическая часть	16
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	16
3.1.1.	Обязательные предметные области	16
3.1.2.	Вариативные предметные области	16
3.2.	Рабочие программы	17
3.2.1.	Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 1-2 года	17
3.2.2.	Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 3-4 года	23
1.3.1.	Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 5-6 года	28

1.3.2.	Примерная рабочая программа для групп углубленного уровня обучения 1-2 года	32
1.3.3.	Примерная рабочая программа для групп углубленного уровня обучения 3-4 года	38
1.4.	Объемы учебных нагрузок	43
1.5.	Методические материалы	44
1.6.	Методы выявления и отбора одаренных детей	47
1.7.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	55
2.	План воспитательной и профориентационной работы	59
3.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	62
3.2.	Практические контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы.	62
3.3.	Контроль теоретических знаний по предметным областям.	64
4.	Перечень информационного обеспечения	70
4.2.	Список литературы	70
4.3.	Перечень Интернет-ресурсов	71
	Приложение 1 Образец учебного плана	73

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее - Программа) разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно-техническая школа» (далее ДЮСТШ). Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в ДЮСТШ. Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом требований приказа Минспорта России от 20.11.2014. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»;

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);

- Приказа Министерства спорта России от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- Устава ДЮСТШ.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом образовательного и тренировочного процесса.

Основной целью предпрофессиональной подготовки ориентировщиков является освоение Программы, которое дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки, а также выполнение разрядных требований ЕВСК, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, подготовка ближайшего спортивного резерва, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию образовательного и тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся в процессе многолетней подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания образовательного и тренировочного процесса, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с нормами ЕВСК на этапах спортивной подготовки спортсменов, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Общегодовой максимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности может составлять 50-80 % от аналогичных показателей, устанавливаемых ФССП по виду спорта.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном ориентировании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи по реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом освоения Программы по виду спорта спортивное ориентирование является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- а) в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития спортивного ориентирования;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по спортивному ориентированию), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта; антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

б) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта – спортивное ориентирование;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

в) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.

г) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в спортивном ориентировании средствами специальных навыков;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы;

- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

д) в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства и назначения спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов(КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно давние традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и солдату.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Существует несколько дисциплин спортивного ориентирования:

Спортивное ориентирование кросс. Соревнования по спортивному ориентированию в дисциплине кросс (бегом) проводятся в разнообразной форме. Существуют следующие виды: в заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»), на маркированной трассе («МТ»), с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию бегом проводятся с 1966 года.

Спортивное ориентирование кросс является видом спорта группы выносливости, что требует от участника соревнований не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Участник соревнований бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не промаркированному на местности, при этом во время работы он должен пользоваться только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориентировании, необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Спортивное ориентирование – лыжная гонка. Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, Ориентатлон (Ski-O-athlon) - комбинация двух предыдущих видов, соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на лыжах проводятся с 1975 года.

Спортивное ориентирование на лыжах зимой является видом спорта, аналогичным лыжным гонкам и требует от спортсменов высокой аэробной выносливости. Ориентировщики - лыжники должны владеть лыжной техникой, в частности, техникой преодоления крутых подъемов и спусков, при этом одновременно спортсмен должен обладать навыками чтения карты во время

передвижения на лыжах и обладать способностью к быстрому принятию решений в условиях большого физического напряжения и нарастающего утомления.

Спортивное ориентирование велокросс. Соревнования по ориентированию на горных велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса, по выбору или в комбинации этих видов соревнования с общего старта и индивидуально, по всем видам проводятся эстафеты. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде. Чемпионаты мира по спортивному ориентированию на горных велосипедах проводятся с 2002 года.

Спортивное ориентирование велокросс является видом спорта, в котором совмещаются навыки быстрой езды на велосипеде по пересеченной местности с навыками ориентирования на местности. Наиболее важными качествами, необходимыми участникам являются выбор маршрута по карте и запоминание больших участков маршрута, поскольку каждое обращение к карте требует снижения скорости движения. В ориентировании на велосипедах необходимо обладать хорошей техникой владения велосипедом, уметь преодолевать крутые подъемы и спуски, а также быстро принимать решения при неожиданном возникновении препятствий на пути движения.

Точное ориентирование, трейл-ориентирование. Международное название - Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название - "ориентирование по тропам") - вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах видимости из опорной точки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст для зачисления, количество человек в группе.)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств,

методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа рассчитана на 8 лет обучения поэтапного планирования образовательного и тренировочного процесса. Режим тренировочной работы, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучаемых в группах представлен в таблице:

Таблица 1

Уровень обучения		Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
1	Базовый уровень	1 год обучения	7	12	16-14	25
		2 год обучения	8	10	14-12	20
		3 год обучения	9	8	12-10	20
		4 год обучения	10	8	12-10	20
		5 год обучения	10	8	12-10	20
		6 год обучения	10	8	12-10	20
2	Углубленный уровень	1 год обучения	10	8	12-10	14
		2 год обучения	10	8	12-10	12
		3 год обучения	12	6	10-8	12
		4 год обучения	12	6	10-8	12

2. Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Образец формы учебного плана представлен в Приложении №1.

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график (график учебного процесса) – это документ, определяющий последовательность и чередование обучения, аттестации и каникулярного времени для всех уровней подготовки и годов обучения в течение учебного года. График учебного процесса создается и утверждается ежегодно. На графике определены количество недель теоретического обучения в году, количество недель, отведенных на практическую и самостоятельную работу, количества недель, отведенных для прохождения промежуточной, итоговой аттестации и каникулярное время. График утверждается директором образовательного учреждения и обязателен для выполнения всеми участниками образовательного процесса.

График учебного процесса является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательной деятельности по направлению подготовки «Спортивное ориентирование» на весь учебный год. В годовом календарном учебном графике указаны:

- начало учебного года;
- конец учебного года;
- каникулярное время;
- продолжительность учебной недели;
- сменность занятий;
- сроки промежуточной и итоговой аттестации.

При формировании годового календарного учебного графика администрации общеобразовательного учреждения необходимо предпринять следующие административно-управленческие действия:

- предусмотреть в структуре годового календарного учебного графика общеобразовательного учреждения все режимные моменты в соответствии с уставом учреждения;

- ознакомить всех участников образовательного процесса с годовым календарным учебным графиком, в том числе и посредством размещения на официальном сайте общеобразовательного учреждения;

- утверждать приказом общеобразовательного учреждения вносимые в годовой календарный учебный график, и доводить изменения до всех участников образовательного процесса, при этом не допускать уменьшения продолжительности учебного года, каникул.

Образец формы календарного учебного графика представлен в Приложении №1.

При составлении годового календарного графика необходимо руководствоваться следующими положениями:

Таблица 2

Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	10 июля	
Продолжительность учебного года	45-46 недель	
Продолжительность учебной недели	7 дней, включая каникулы	
Режим занятий	По утвержденному расписанию	
Продолжительность 1 занятия	Кратно 45 мин.	
Сменность занятий	Не прерывно	
Перерыв между сменами	Нет	
Начало занятий	8-00 час.	
Окончание занятий	20-00 час.	
Промежуточная аттестация	Январь-февраль; апрель-июнь; в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.	
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	В соответствии с учебным планом (включенным в расписание) и в соответствии с утвержденным календарем спортивных соревнований.	
Судейская практика	Судейство школьных и муниципальных спортивных соревнований в соответствии с утвержденным календарем спортивных соревнований.	
Этапы обучения	Базовый уровень	Углубленный уровень
Нагрузка недельная	В соответствии с <i>Таблицей 1</i>	

Тренировочные сборы	В соответствии с календарем спортивно-массовой работы ДЮСТШ
Самостоятельная работа	июль- август
Каникулы	-осенние каникулы - занятия ведутся по расписанию -зимние каникулы - занятия ведутся по расписанию -весенние каникулы - занятия ведутся по расписанию -летние каникулы - самостоятельная работа
Медицинский контроль	Диспансеризация: октябрь, апрель-май Текущий медицинский контроль октябрь-май
Административно-общественная работа:	
Участие в работе Советов	1 раз в квартал
Родительские собрания в группах	2 раза в год

2.2. План учебного процесса

Примерный учебный план на 46 учебных недель и 6 недель самоподготовки:

Таблица 3

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень обучения						Углубленный уровень обучения			
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Общий объем часов								276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
1.	Обязательные предметные области							143	143	198	198	246	246	282	282	345	345
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта							30	30	40	40	46	46	42	42	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка							66	66	88	88	110	110				
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка													61	61	64	64
1.4.	Вид спорта							47	47	70	70	90	90	96	96	120	120
1.5.	Основы профессионального самоопределения													83	83	97	97
2.	Вариативные предметные области							84	84	109	109	138	138	142	142	155	155
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							28	28	37	37	46	46	30	30	35	35
2.2.	Судейская подготовка													28	28	30	30
2.3.	Развитие творческого мышления							14	14	18	18	23	23	28	28	30	30
2.4.	Специальные навыки							14	14	18	18	23	23	28	28	30	30
2.5.	Спортивное и специальное оборудование							14	14	18	18	23	23	28	28	30	30
3.	Теоретические занятия							14	14	18	18	23	23	28	28	32	32
4.	Практические занятия							78	78	102	102	129	129	86	86	98	98
4.1.	Тренировочные мероприятия							14	14	18	18	23	23	28	28	33	33
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							14	14	18	18	23	23	28	28	30	30
4.3.	Иные виды практических занятий							14	14	18	18	23	23	30	30	35	35
5.	Самостоятельная работа							36	36	48	48	60	60	72	72	84	84
6.	Аттестация							7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6.1.	Промежуточная аттестация							4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.2.	Итоговая аттестация							3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной Программы осуществляется в рамках проведения аудиторных или практических, в том числе тренировочных, занятий.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично в рамках осуществления, проведения аудиторных или практических, в том числе тренировочных, занятий путем проведения занятий разными педагогами или одним педагогом, в соответствии с особенностями занятий.

При изучении обязательной и вариативной частей предметных областей учебным планом предусматривается объем времени на самостоятельную работу обучающихся. Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области определяется с учетом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

3.1.1. Обязательные предметные области

Обязательные предметные области должны обеспечивать адаптацию детей и подростков к жизни в обществе, их профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта, а также подготовку их к освоению этапов спортивной подготовки.

3.1.2. Вариативные предметные области

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательной части, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

3.2. Рабочие программы

3.2.1. Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 1-2 года

1 Обязательные предметные области

1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на

местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на

контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.2 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

1.3 Вид спорта

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Вариативные предметные области

2.1 Различные виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Развитие творческого мышления

Методики творчества. Различные методики креативности рассчитанные на работу одного человека, двух или группы.

Мозговой штурм, Теория решения изобретательских задач (Генрих Альтшулер), Метод Дельфи, Латеральное мышление (Эдвард де Боно), Синектика (Уильям Гордон)

Различные игры для развития творческого мышления.

2.3 Специальные навыки

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

— приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

— обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

— выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

2.4 Спортивное и специальное оборудование

Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

3.2.2. Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 3-4 года

1 Обязательные предметные области

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских ориентировщиков на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития ориентирования. Международная федерация спортивного ориентирования.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах.
Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

5. Основы здорового образа жизни.

Понятие «здоровье» и его содержание. Влияние окружающей среды на здоровье. Профилактика вредных привычек. Культура

межличностного общения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

1.2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Дальнейшее изучение техники классических лыжных ходов (обучение подседанию, отталкиванию, активной постановке палок). Знакомство с основными элементами конькового хода. Обучение преодолению подъемов

скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

1.3. Вид спорта

Основы техники и тактики ориентирования. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

2. Вариативные предметные области

2.1 Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, лыжные гонки, туризм, гимнастика, плавание.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Развитие творческого мышления

Методики творчества. Различные методики креативности рассчитанные на работу одного человека, двух или группы.

Мозговой штурм, Теория решения изобретательских задач (Генрих Альтшулер), Метод Дельфи, Латеральное мышление (Эдвард де Боно), Синектика (Уильям Гордон)

Различные игры для развития творческого мышления.

2.3 Специальные навыки

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

2.4 Спортивное и специальное оборудование

Снаряжение спортсменов – ориентировщиков: курвиметр, чип отметки, планшет ориентировщика. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.3.1. Примерная рабочая программа для групп базового уровня обучения 5-6 года

1 Обязательные предметные области

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Педагогический и врачебный контроль состояния организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность ориентировщика. Скорость бега на уровне анаэробного порога (АнП). Методика определения индивидуальной скорости бега на уровне АнП.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена занимающихся ориентированием. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

4. Психологические основы труда и интеллектуальной деятельности.

Особенности бюджета времени спортсменов. Основные психофизиологические характеристики умственного труда. Нормирование двигательной активности. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности. Нормирование двигательной активности.

5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение. Средства и методы физического воспитания. Воспитание

физических средств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Принципы спортивной тренировки.

1.2. Общая физическая подготовка

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

1.3. Вид спорта

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

2. Вариативные предметные области

2.1 Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, лыжные гонки, туризм, гимнастика, плавание.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Развитие творческого мышления

Методики творчества. Различные методики креативности рассчитанные на работу одного человека, двух или группы.

Мозговой штурм, Теория решения изобретательских задач (Генрих Альтшулер), Метод Дельфи, Латеральное мышление (Эдвард де Боно), Синектика (Уильям Гордон)

Различные игры для развития творческого мышления.

2.3 Специальные навыки

Основа, съемочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

2.4 Спортивное и специальное оборудование

Снаряжение спортсменов - ориентировщиков. Компас, планшет, чип отметки, легендница. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

1.3.2. Примерная рабочая программа для групп углубленного уровня обучения 1-2 года

1 Обязательные предметные области

1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Восстановительные средства и мероприятия в спорте.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

2. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

3. Особенности методики выработки скоростной выносливости

Выделяемые формы проявления быстроты и скоростной выносливости, а также уровень общей физической подготовленности.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Цель и задачи производственной физической культуры. методические основы производственной физической культуры. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минут. Физическая культура и спорт в свободное время. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в

течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

1.3 Вид спорта

Отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи:

— системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

— совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

1.4 Основы профессионального самоопределения

Психологические особенности профессиональной ориентации. Проблемы активизации юных спортсменов в профессиональном

самоопределении. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности Становление личности профессионала. Личность и профессиональная деятельность.

Выявление основных способностей спортсменов для последующего сознательного выбора профессии. Развитие умений и навыков, необходимых для успешной интеграции во взрослое общество.

2 Вариативные предметные области

2.1 Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, лыжные гонки, туризм, гимнастика, плавание.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Судейская подготовка

Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря для соревновательных трасс.

Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями.

2.3 Развитие творческого мышления

Методики творчества. Различные методики креативности рассчитанные на работу одного человека, двух или группы.

Мозговой штурм, Теория решения изобретательских задач (Генрих Альтшулер), Метод Дельфи, Латеральное мышление (Эдвард де Боно), Синектика (Уильям Гордон)

Различные игры для развития творческого мышления.

2.4 Специальные навыки

Совершенствование техники постановки ноги (носок пятка носок) на ровной местности, совершенствование техники постановки ноги на песчаной и болотистой местности, совершенствование техники постановки ноги при подъемах и спусках, работа голени и бедра при беге на неровной местности. Совмещение работы стопы, голени, бедра и рук при беге на различных видах местности (лесистая, заболоченная, рельефная).

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

2.5 Спортивное и специальное оборудование

Средства электронной отметки, хронометража. Программные средства картографии

1.3.3. Примерная рабочая программа для групп углубленного уровня обучения 3-4 года

1 Обязательные предметные области

1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

2. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств

спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. Управление процессом самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль и его задачи. Контроль за физической подготовленностью. Оценка функционального состояния систем организма. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Содержание педагогического контроля.

5. Профессиональная подготовка кадров сфере физической культуры и спорта.

Система высшего образования. Трудности профессиональной подготовки кадров в отрасли.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка

Тренировочный процесс все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием

здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

1.3 Вид спорта

Отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи:

— системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

— совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

1.4 Основы профессионального самоопределения

Психологические особенности профессиональной ориентации. Проблемы активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности Становление личности профессионала. Личность и профессиональная деятельность.

Выявление основных способностей спортсменов для последующего сознательного выбора профессии. Развитие умений и навыков, необходимых для успешной интеграции во взрослое общество.

2 Вариативные предметные области

2.1 Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, лыжные гонки, туризм, гимнастика, плавание.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2 Судейская подготовка

Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл.

Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

2.3 Развитие творческого мышления

Методики творчества. Различные методики креативности рассчитанные на работу одного человека, двух или группы.

Мозговой штурм, Теория решения изобретательских задач (Генрих Альтшулер), Метод Дельфи, Латеральное мышление (Эдвард де Боно), Синектика (Уильям Гордон)

Различные игры для развития творческого мышления.

2.4 Специальные навыки

Совершенствование техники постановки ноги (носок пятка носок) на ровной местности, совершенствование техники постановки ноги на песчаной и болотистой местности, совершенствование техники постановки ноги при подъемах и спусках, работа голени и бедра при беге на неровной местности. Совмещение работы стопы, голени, бедра и рук при беге на различных видах местности (лесистая, заболоченная, рельефная).

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

2.5 Спортивное и специальное оборудование

Средства электронной отметки, хронометража. Программные средства картографии.

1.4. Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Таблица 4

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504	504 - 588
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210	210 - 252

1.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Таблица 5

Название раздела	Формы занятий	Формы подведения итогов	Обеспечение
История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	Беседа, лекция.	Опрос обучающихся по группам	Литература
Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	Беседа, лекция, работа с документами (инструкции)	Опрос обучающихся, инструктаж.	Рассказ, инструкции по технике безопасности.
Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Беседа, встреча с представителем физ.диспансера.	Игра –практикум «Я и функции моего организма» Защита проектов: «Режим дня ориентировщика». Опрос обучающихся.	Литература по анатомии и физиологии человека, санитарно-гигиеническому просвещению
Топография, условные	Беседа, игровые	Топографический	Рассказ, методические

знаки, спортивная карта	технологии	диктант. Создание простейших планов и схем: класса, школьного двора, двора жилого дома, схемы движения в школу и на тренировку. Грубое ориентирование по линии.	рекомендации.
Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	Лекция, беседа, практикум.	Учебная дистанция: Технические действия в стартовом коридоре. Технические действия в районе контрольного пункта: проверка истинного номера КП, отметка, проверка отметки, выбор пути к следующему КП, определение направления.	Методические рекомендации
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	Лекция, практикум.	Тест: «Оценка действий спортсмена при потере ориентировки, встречи с соперником».	Литература по тактике спортивного ориентирования.
Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	Опорный конспект, беседа.	Опрос, «Конверт вопросов и ответов»	«Правила соревнований по спортивному ориентированию».
Основы туристской подготовки.	Лекция, практикум, беседа, работа в подгруппах.	Тест: «Ориентирование туристскими тропами»	Лекционный материал, методические рекомендации по организации туристского бивака, питания в походе, техники безопасности и пожарной безопасности.

Общая физическая подготовка.	Лекция, практикум, беседа, круговая тренировка.	Контрольные упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости.	Методические рекомендации, занятия, направленные на развитие общих физических качеств.
Специальная физическая подготовка.	Лекция, круговая тренировка.	Тесты на определение уровня СФП: 1.Развития специальной выносливости; 2.Развития быстроты; 3.Развития ловкости; 4.Развития силы и силовой выносливости; 5.Развития специфической координации	Методические рекомендации, занятия направленные на развитие специальных физических качеств.
Технико-тактическая подготовка.	Беседа.	Учебная дистанция. Контрольная дистанция. Участие в соревнованиях.	Занятия направленные на развитие технико-тактического мастерства.
Корректировка карт.	Лекция	Корректировка небольшого отрезка топографической карты на местности	Занятия направленные на умение переноса и корректировки карты местности.
Контрольные упражнения и соревнования.	Лекция, беседа, практикум.	Приемные, переводные и промежуточные контрольные испытания.	Тестирование уровня теоретической, физической и технико-тактической подготовленности.
Углубленное медицинское обследование	Посещение физ. диспансера.	Мед.обследование	Врачебный контроль.

Восстановительные мероприятия	Беседа, прогулки.	«Городское Краеведческое ориентирование», пешеходная экскурсия по улицам города, «Все в лес».	Список памятных мест и интересных экскурсионных объектов Ивановской области, краеведческая литература
-------------------------------	-------------------	---	---

1.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

1.6.1. Общая характеристика спортивной одаренности.

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с ней скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих. Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревновании. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке

быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обида являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентуировано формирует и определенные психические свойства.

1.6.2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования

(педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и

в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

1.6.3. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивных школах. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь

о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме

спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

1.7. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

✓ К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

✓ Обучающиеся должны соблюдать правила использования спортивным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

✓ При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправном спортивном оборудовании, непрочном установленном и не закрепленном тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования спортивным оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

✓ Занятия в необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

✓ Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение должно быть оснащено огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

✓ Каждый тренер-преподаватель должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

✓ О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

✓ Во время занятий обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

✓ Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования охраны труда перед началом занятий.

✓ Тщательно проверить спортивное снаряжение и тренажеры.

✓ Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

✓ Проверить исправность и надежность установки и крепления всех спортивного оборудования.

✓ Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на спортивном оборудовании.

Требования охраны труда во время занятий.

- ✓ Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- ✓ Не выполнять упражнения на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном спортивном оборудовании.
- ✓ Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила пользования спортивным оборудованием, учитывая его конструктивные особенности.
- ✓ Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- ✓ Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования охраны и труда в аварийных ситуациях.

- ✓ При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- ✓ При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- ✓ При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из помещения, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- ✓ Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- ✓ Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

✓ Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

✓ Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и ВЫКЛЮЧИТЬ СВЕТ.

2. План воспитательной и профориентационной работы

Годовой план воспитательной и профориентационной работы представлен в *Таблице 6.*

План воспитательной и профориентационной работы ДЮСТШ на год.

Таблица 6

№ п/п			Ответственный
1	Беседы на тему: «Участие спортсменов в Великой Отечественной войне».	В течение года	Директор
2	Беседы на тему: «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр.	В течение года	Тренеры, учащиеся
3	Бесед на тему: «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений».	В течение года	Директор
4	Беседы на тему: «Значение спортивных состязаний и их история».	В течение года	Директор
5	Читательские конференции по книгам о жизни великих спортсменов.	В течение года	Тренеры, учащиеся
6	Беседы на тему: «Мы в ответе за свои поступки».	В течение года	Директор
7	Беседа об истории, традициях школы.	Сентябрь-октябрь	Директор
8	Беседа об успеваемости.	В течение года	Тренеры, учащиеся
9	Встречи с выпускниками ДЮСТШ.	В течение года	Тренеры, учащиеся
10	Встречи с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта .	В течение года	Тренеры, учащиеся

11	Беседы о трудолюбии в учебе, труде, спорте.	В течение года	Директор
12	Беседы о любви к родине.	В течение года	Директор
13	Беседы о скромности, честности и справедливости.	В течение года	Директор
14	Беседы с обучающимися, направленные на противодействие проявлений экстремизма.	В течение года	Директор
15	Празднование дня учителя.	Октябрь	Тренеры, учащиеся
16	Встреча нового года.	Январь	Тренеры, учащиеся
17	Празднование 23 февраля и 8 марта.	Февраль, март	Тренеры, учащиеся
18	Празднование Дней рождения.	Каждый месяц	Тренеры, учащиеся
19	Проведение родительских собраний.	Октябрь, апрель	Директор
20	Оформление стенгазет и стендов.	В течение года	Учащиеся
21	Выходы в лес.	В течение года	Директор, тренеры
22	Организация лагерей на базе ДЮСШ.	Январь, июнь - август	Директор
23	Экскурсии по музеям города Иванова.	В течение года	Тренеры, инструктор-методист
24	Экскурсии по музеям, достопримечательностям Ивановской области.	В течение года	Директор
25	Экскурсия на объект спорта и учебные заведения физической культуры и спорта.	В течение года	Зам. директора по УВР
26	Посещение театров, цирков, кинотеатров, выставок.	В течение года	Зам. директора по УВР
27	Просмотр фильмов на спортивную тематику.	В течение года	Зам. директора по УВР

28	Организация самообслуживания (дежурство, подготовка инвентаря).	В течение года	Тренеры, учащиеся
29	Профилактика о вреде курения, алкоголя и применения допинговых средств.	В течение года	Зам. директора по УВР
30	Субботники (уборка территории).	2 раза в год	Зам. директора по АХЧ

3. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Освоение обучающимися образовательной Программы подтверждается ежегодной промежуточной аттестацией обучающихся и завершается итоговой аттестацией обучающихся по базовому или углубленному уровню сложности образовательной Программы, проводимыми ДЮСТШ, в порядке и по критериям, устанавливаемом локальным нормативным актом самой ДЮСТШ.

Система контроля подразумевает проведение практические контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы и тесты или устное собеседование по предметным областям.

Сроки проведения аттестации обучающихся определяются планом учебных занятий из *Таблица 3*

3.2. Практические контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы.

1) Базовый уровень

Контрольные упражнения	Юноши						Девушки					
	Год обучения											
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Бег 30 м - с	6,7	6,9	6,0	5,4	5,3	5,1	7,2	6,8	6,2	5,6	5,5	5,3
Бег 1000 м - мин, с	6:40	5:20	5:00	4:50	4:30	4:10	7:05	6:00	5:35	5:10	4:50	4:30
5-кратный прыжок в длину с места - см	550	650	700	750	800	850	530	630	670	720	770	820
Комплексное упражнение на силу (подтягивание/отжимание) кол-во	3/10	4/17	5/20	6/22	10/36	12/45	-/6	-/11	-/14	-/17	-/23	-/32

раз.													
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	2200	2500	2800	3200	3600	4000	2000	2300	3600	2900	3200	3500	
Прыжки через скакалку (раз в минуту).	-	-	-	105	115	120	-	-	-	105	115	120	
Проеденных дистанций по спортивному ориентированию по своей возрастной группе за год	3	3	8	10	12	15	3	6	8	10	12	15	

2) Углубленный уровень

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год Обучения			
	1	2	1	2
Бег 30 м с ходу - с	4,3	4,1	4,7	4,6
Бег 1000 м - мин, с	3:40	3:30	4:00	3:55
5-кратный прыжок в длину с места - см	900	920	820	840
Комплексное упражнение на силу (подтягивание/отжимание) кол-во раз.	10/50	12/52	-/42	-/44
20-минутный бег с учетом пройденного расстояния - м	4300	4600	3700	3900
Кросс 2 км - мин, с			10:10	9:50
Кросс 3 км - мин, с	12:00	11:40		

Учащиеся 1-го года углубленного уровня обучения в течение сезона должны принять участие в 2-3 соревнованиях по кроссу и в 17-20 соревнованиях по ориентированию.

Учащиеся 1-го года углубленного уровня обучения в течение сезона должны принять участие в 3-4 соревнованиях по кроссу и в 21-24 соревнованиях по ориентированию.

3.3. Контроль теоретических знаний по предметным областям.

При проведении контроля теоретических знаний обучающихся проводится устное собеседование или тестирование по следующим темам вопросов по результатам освоения образовательной программы является:

1) В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- ✓ знание истории развития спорта;
- ✓ знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- ✓ знания, умения и навыки гигиены;
- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2) В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- ✓ знание истории развития избранного вида спорта;
- ✓ знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- ✓ знание этических вопросов спорта;

- ✓ знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- ✓ знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- ✓ знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- ✓ знание основ спортивного питания.

3) В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- ✓ формирование социально значимых качеств личности;
- ✓ получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- ✓ приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

4) В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- ✓ развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- ✓ специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

5) В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- ✓ формирование социально значимых качеств личности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- ✓ приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

6) В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- ✓ овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- ✓ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- ✓ знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- ✓ знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

✓ приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

✓ знание основ судейства по избранному виду спорта.

7) В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

✓ обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

✓ освоение комплексов специальных физических упражнений;

✓ повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

✓ знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

✓ формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

✓ знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

✓ опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

8) В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

✓ умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

9) В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

✓ знание этики поведения спортивных судей;

✓ освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

10) В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

✓ развитие изобретательности и логического мышления;

✓ развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

✓ развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

11) В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

✓ знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

12) В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

✓ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

13) В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

✓ знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

✓ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

✓ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

4. Перечень информационного обеспечения

4.2. Список литературы

1. Борилкевич В.Л., Зорин А.И.; Михайлов В.А., Ширинян АА. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. СПб.:СпбГУ, 1994.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. Смоленск; СГИФК, 1995.
3. Ильин ЕЛ. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983.
4. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.:ЦДЮТур, 1995.
5. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.
6. Огородников Б.И., Кирчо. А.Н., Крохин Л.Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: ФиС, 1978.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
8. Тыкул ВЛ. Спортивное ориентирование. М.: Просвещение, 1990.
9. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: ЦДЮ-Тур,1997.
10. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование. Волгоград, 1983.
11. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. Москва, 1990.
12. Ориентирование на местности. Методическое пособие. Смоленск, 1974.
13. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие, 1989.

14. Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.12.2014 N 35351)
15. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
16. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
17. Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
18. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
19. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

4.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. Сайт ФВСР: Официальный сайт Всероссийской Федерации спортивного ориентирования. [http://www. https://rufso.ru/](http://www.rufso.ru/)
3. www.ivradist.ru – официальный сайт ДЮОТШ
4. www.orgeo.ru – календарь соревнований по спортивному ориентированию
5. Российское антидопинговое агентство - [http://www. rusada.ru/](http://www.rusada.ru/)

6. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
7. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
8. <http://www.moscompass.ru/news/index.php> - новости спортивного ориентирования

Приложение №1
Образец учебного плана

Учебный план
по образовательной программе базового и/или углубленного
уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Спортивное ориентирование»

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата
и номер)

II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов													
1.	Обязательные предметные области												
1.1.	...												
2.	Вариативные предметные области												
2.1.	...												
3.	Теоретические занятия												
4.	Практические занятия												
4.1.	Тренировочные мероприятия												
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия												
4.3.	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа												
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация												
6.2.	Итоговая аттестация												

III. Расписание учебных занятий на ____/____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата
и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)