**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМИПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 14**

**«ЖИГУЛИ»**

«ПРИНЯТО» УТВЕРЖДАЮ

Тренерским советом Директор

Протокол № 3 МБУДО СДЮСШОР №14 «Жигули»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Камаев

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ВИДУ СПОРТА***

***«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»***

**Срок реализации – 8 лет**

**Разработал** – зам.директора по УВР Турова Т.П.

**Рецензент** – к.б.н., доцент Головастенко Л.В.

ОФКиС, Золотой знак ФСО Лысенкова Н.С.

Тольятти

2015г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Характеристика вида спорта**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность,

целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая

реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества. Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд образовательных и воспитательных задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

- охрана окружающей среды;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;

- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ,

гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы, рассчитанной на 8 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе «Педагог- ребенок - родители-общеобразовательное учреждение» особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивному ориентированию.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;

- -формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**Дисциплина вида спорта (номер код)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплина** | **Номер-код** |
| Спринт(90-25мин.) | 0830011811Я |
| Классика(30-60мин.) | 0830021811Я |
| Кросс(65-140мин.) | 0830031811Я |
| Марафон | 0830041811Л |
| Многодневный кросс | 0830051811Я |
| Эстафета-2чел. | 0830061811Я |
| Эстафета- 3 человека | 0830071811Я |
| Эстафета-4чел**. (**2м+2ж) | 0830081811Я |
| Общий старт-спринт(25-30мин.) | 0830091811Я |
| Общий старт-классика(35-60м.) | 0830101811Я |
| Общий старт-кросс(65-140мин.) | 0830111811Я |
| Выбор(25-65мин) | 0830121811Я |
| Лыжная гонка-спринт(до30мин.) | 0830133811Я |
| Лыжная гонка-классика(35-60м.) | 0830143811Я |
| Лыжная гонка-лонг (65-140мин.) | 0830153811Я |
| Лыжная гонка-марафон | 0830163811Л |
| Лыжная гонка-многодневная | 0830173811Я |
| Лыжная гонка-эстафета-3чел. | 0830183811Я |
| Лыжная гонка-многодневная | 0830173811Я |
| Лыжная гонка-эстафета-3чел. | 0830183811Я |
| Лыжная гонка – эстафета маркированная трасса 3чел. | 0830213811Я |
| Лыжная гонка комбинация (20-90мин.) | 0830223811Я |
| Велокросс-спринт(20-35мин.) | 0830231811Я |
| Велокросс-классика(40-70мин.) | 0830241811Я |
| Велокросс-лонг (75-150мин.) | 0830251811Я |
| Велокросс-эстафета 3чел. | 0830261811Я |

**1.2. Отличительные особенности спортивного ориентирования по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Спортивное ориентирование — это стремительно развивающийся вид спорта, сочетающий соревновательный кросс на местности (а зимой лыжную гонку) с мыслительной деятельностью, направленной на поиски конкретных точек на местности с помощью карты, компаса и различных специализированных приемов ориентирования. В последние годы спортивное ориентирование сильно изменилось: изменились правила соревнований, появились новые виды ориентирования (парковое, ориентирование по тропам, рогейн, шоу-ориентирование, спортивный лабиринт и т.п.), улучшилось качество картографического материала, возросли требования, как к скоростным, так и к техническим качествам спортсменов. Активно применяются средства электронной отметки, компьютерная техника и GPS навигация. К тому же отличительные особенности этого вида спорта, вследствие своей демократичности и возможности выступать в любых, даже зарубежных, соревнованиях в возрастных группах от 6 до 90 лет с различным уровнем подготовки, может стать увлечением на всю жизнь. Особенности огромного значения спорта состоит в том, что он находит новые способы мобилизации потенциальных возможностей организма, воспитания воли, эмоций, нравственных и интеллектуальных личностных качеств. Благодаря занятием ориентированием повышается работоспособность, обеспечение развитие и укрепление здоровье, увеличивается творческое долголетие человека. Спортивное ориентирование, в особенности, развивает в детях быстрое и точное мышление, умение самостоятельно принять правильное решение в экстремальной обстановке. Основные особенности и достоинство спортивного ориентирования - развитие пространственного мышления, которое является существенным компонентом в подготовке к практической деятельности по многим специальностям, например, таким как архитектор, строитель, геодезист, топограф, инженер, диспетчер. Еще одно особенность-это отчетливо развитое умение схематизировать задачу, без чего не обходится ни одна область науки и техники. Таким образом, спортивное ориентирование может являться моделью элементов многих видов профессиональной и социальной деятельности. Организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует обеспечению развитию и укреплению здоровья, навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов:

оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации

внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления,

расстояния, интуиции. Отличительные особенности занятия по ориентированию обеспечивают развитие личностных качества функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации. К тому же, в соответствии с современными концепциями образования, программа должна учитывать и максимально развивать природные особенности каждого ребенка, реализуя эти качества в спортивных достижениях или активной общественной жизни. Программа направлена для систематических занятий спортивным ориентированием и ориентирована на здоровый образ жизни. Все это определяет актуальность новой разработки программы по спортивному ориентированию, предусматривающей не только рост мастерства, но и создание клубного коллектива, помогающего ребятам войти в сообщество взрослых спортсменов и принять ориентирование как образ жизни.

**1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1)**Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) - педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование

определенных способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижения максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая

достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих

выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2)Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудование и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой),ориентированной на достижении максимальных результатов в спортивной дисциплине

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состояния.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП; бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   одготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для   зачисления в   группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп   (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
| Этап начальной   подготовки (НП) | До 3 лет | 8 | 12-15 | 20-25 |
| Тренировочный этап   (Т) | Начальная специализация  2 года | 10 | 10-12 | 15 |
| Углубленная специализация  3 года | 12 | 8-10 | 15 |

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| Этап | Обозначение | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальная подготовка | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | До 2-х лет | Начальная | Специализация |
| Этапы спортивной подготовки максимальная реализация индивидуальных возможностей |
| Т(СС) | Свыше 3-х лет | Углубленная | Совершенствование спортивного мастерства |

**Уровень тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП - до 2 часов, Т(СС)-до 3 часов |
| Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл | = Неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл = 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы = 3-4 месяца =0,5 или 4года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: **Подготовительный период - Соревновательный период - Переходный период**

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период | | Этап | Структура этапа |
| I | Подготовительный | Обще  подготовительный, специально  подготовительный | 1 –й - втягивающий мезоцикл  = 2 - 3 макроцикла  2-й - базовый мезоцикл  = 3 –6 микроцикла |
|  | 2 – 3 мезоцикла |
| II | Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4 – 6 микроцикла |
| Пред  соревновательный | 2 мезоцикла |
| III | Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы-создания прочного фундамента(общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участие в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

***Учебный план тренировочных занятий отделения спортивное ориентирование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий  (часы / % ) | НП | | Т | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 1 год | свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 11  4% | 21  6% | 28  6% | 33  6% | 52  8% | 51  7% | 58  7% |
| Общая физическая подготовка | 182  66% | 190  54% | 202  44% | 243  44% | 206  32% | 236  32% | 265  32% |
| Специальная физическая подготовка | 28  10% | 35  10% | 92  20% | 110  20% | 225  35% | 265  36% | 298  36% |
| Техническая подготовка | 55  20% | 106  30% | 138  30% | 166  30% | 161  25% | 184  25% | 207  25% |
| **Всего часов в год:** | **276** | **352** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** |

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

**Нормативы объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3/5 | 3/5 | 4/5 | 4/6 | 5/6 | 5/6 | 6/10 |
| Общее количество часов в год | **276** | **352** | **460** | **552** | **644** | **736** | **828** |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в СДЮСШОР являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для обучения по данной предпрофессиональной программе принимаются все желающие, выполнившие требования приемных нормативов и не имеющие противопоказаний для занятий в спортивной школе. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям спортивным ориентированием, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

**Этап начальной подготовки.**

Данный этап рассчитан до 3-х лет обучения и базовой подготовки детей в возрасте от 8-11 лет. Дети приобретают первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомятся с природой окрестных лесов; приобретают туристские навыки и навыки личной безопасности, базовую подготовку по общефизической и специальной подготовке.

**Тренировочный этап**

Тренировочный этап подразделяется на 2 подэтапа, имеющих определенную направленность — начальная специализация и углубленная специализация.

**Этап начальной специализации (тренировочные группы 1-2 годов обучения) -** осуществление направленой специальной спортивной подготовки детей в возрасте 11-13 лет. Она предполагает дальнейшее познание тенденций развития спортивного ориентирования, освоение и совершенствование навыков ориентирования на местности, технико-тактической, функциональной и психологической подготовки; участие в соревнованиях.

**Этап углубленной специализации** рассчитана на 3 года подготовки спортсменов - ориентировщиков с выполнением спортивных разрядов. Подготовка направлена на увеличение функциональной нагрузки, психологической устойчивости, мотивации на высокий спортивный результат, совершенствование специальной подготовки, набор соревновательного опыта, развитие личностных качеств и творческого потенциала.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных занятий.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как на тренировке, и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия.

В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. выносливости, силы, в быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости, быстроты необходимых в ориентировании, является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте уделять особое внимание на развитие этих качеств. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно.

***Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели развития двигательных качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость (аэробная) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

До 11-12 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо. В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями.

В 14-15 лет происходит значительный прирост силы. В этот период можно применять отягощения весом 60-70% от максимального, избегая задержек дыхания, натуживания и предельного количества повторений упражнения. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых способностей, и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) – благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. Подготовка спортсменов и прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

* строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
* возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
* непрерывное совершенствование спортивной техники,
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

На этапе начальной подготовки преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.  
 Эффективность тренировочного этапа обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях. На тренировочном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

**Поэтапные цели, задачи и контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | направленость | Годы | Задачи | зачетные  мероприятия |
| **НП** | **Начальная подготовка** | 1 год | - Ознакомить с основами спортивного ориентирования,  -Воспитание любви к природе.  - Развитие физических и специальных качеств ориентировщика.  - Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования  - Укрепление здоровья спортсменов; | -Краеведческая игра.  -Соревнование по ориентированию.  -Контрольно-переводные испытания по ОФП |
| 2 год | - Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  -Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  - Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных  ландшафтных условиях;  - Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов; | -Тестирование теоретических знаний.  -Соревнование по ориентированию.  -Контрольно-переводные испытания по ОФП |
| Тренировочный этап | **Начальная специализация** | 1-3 | - повышение уровня общей и специальной физической, технической,  тактической и психологической подготовки;  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;  - формирование спортивной мотивации;  - укрепление здоровья спортсменов. | -Тестирование теоретических знаний.  -Соревнования по ориентированию.  -Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП  -Выполнение юношеских разрядов. |
| **Углубленная специализация** | 3-5 | Повышение уровня физической и функциональной подготовки.  Совершенствование навыков технико-тактической подготовки.  Совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции.  Овладение основами судейской, инструкторской и тренерской практики. | -Тестирование теоретических знаний.  -Соревнования по ориентированию.  -Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП  -Участие в судействе соревнований.  -Выполнение спортивных разрядов. |

**3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

* + 1. **Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

**План теоретической подготовки этапа НП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| НП 1 года | НП 2 года |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  |
| 2 | История возникновения и развития спортивного ориентирования | 2 | 4 |
| 3 | Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом | 2 | 3 |
| 4 | Знакомство с терминологией в спортивном ориентировании. | 4 | 10 |
| 5 | Правила соревнований | 2 | 4 |
|  | **Всего часов** | **11** | **21** |

**Программный материал.**

***Тема 1.* Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях**.

Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

*Т****ема 2*. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и Самарской области. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности климата Самарской области. Культура и традиции Поволжья.

***Тема 3.* Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях спортивным ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

***Тема 4.* Знакомство с терминологией в спортивном ориентировании.**

Топография, условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.)

***Тема 5.* Правила соревнований.**

Положение о соревнованиях, виды соревнований, права и обязанности участников соревнований.

**План теоретической подготовки этапа Т**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| Т до 2-х лет | Т св 2-х лет |
| 1 | Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена. | 1 | 2 |
| 2 | История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования. | 2 | 4 |
| 3 | Основы совершенствования спортивного мастерства. | 2 | 9 |
| 4 | Физиологические основы спортивной тренировки | 4 | 8 |
| 5 | Питание спортсмена | 2 | 2 |
| 6 | Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки. | 8 | 9 |
| 7 | Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт | 4 | 10 |
| 8 | Правила соревнований. | 4 | 6 |
| 9 | Основы туристской подготовки. | 3 | 4 |
| 10 | Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему. | 3 | 4 |
|  | **Всего часов** | **33** | **58** |

Тема 1. **Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.**

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).  
 Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

***Тема 2.* История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России, Самарской области и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

***Тема 3.* Основы совершенствования спортивного мастерства.**

Техника лыжных ходов, передвижений. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием; определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции; постановка целей и задач перед спортсменом.

***Тема 4.* Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

***Тема 5*. Питание спортсмена.**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

**Тема 6. Приемы и способы ориентирования.**

Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Легенды. Карты летние и зимние.

**Тема 7. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.**

Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

**Тема 8. Правила соревнований**

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту.

**Тема 9. Основы туристской подготовки.**

Личное и групповое туристское снаряжение. 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.

**Тема 10. Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.**

Особенности спортивных травм при занятиях спортивным ориентированием. Кровотечения, его виды и способы остановки. Вывихи. Повреждения костей – ушибы и переломы Оказание первой доврачебной помощи.

**3.2.1. Практическая подготовка**

**Этап начальной подготовки (до 3 лет обучения)**

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

* *Упражнения на развития равновесия и координации движений.* Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.
* *Упражнения направленные на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

* *Упражнения на развитие силы.*

Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений ( вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.

*2.4.Упражнения, направленные на развитие быстроты.* Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

*2.5. Упражнения, развивающие общую выносливость.*Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

*2.6. Общая физическая подготовленность -* Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главное в физической подготовке ориентировщика — способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется следующее:

- развивать выносливость,

- отработать технику бега в кроссе,

- отработать технику передвижения на лыжах,

- развивать прыгучесть, силу, гибкость,

- привыкнуть к передвижению в сложных условиях (по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам).

В подготовке применяются специальные упражнения:

беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности;  
восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и

пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- специальные беговые упражнения.  
Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления;

- имитационные упражнения;

- специальные игровые упражнения.  
Упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки;

- упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Держание карты, компаса.

- Сопоставление карты с местностью.

- Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности.

- Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

- Выбор варианта движения между КП.

- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

- Передвижение классическими лыжными ходами.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.

- Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

- Обучение поворотам на месте и в движении.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

* историю развития спортивного ориентирования в России, Самарской области.
* культуру и традиции Поволжья;
* особенности климата Самарской области;
* технику безопасности и обеспечение личной безопасности ;
* нормы поведения на занятиях и соревнованиях.
* влияние физических упражнений на организм;
* режим, питание, личная гигиена;
* технику бега и технику лыжных ходов;
* виды ориентирования;
* условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
* ориентирование карты по компасу;
* линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
* общие положения правил соревнований;
* права и обязанности участников соревнований;

УМЕТЬ:

ориентировать карту по компасу;

сопоставлять карту с местностью;

определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

-определять стороны горизонта по местным признакам;

определять расстояние и двигаться по азимуту;

определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;

-соблюдать права и обязанности участников соревнований;

-выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

-применять разные лыжные хода различных местах передвижения;

-правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;

-выбирать и убирать место привала.

**Тренировочный этап (начальная специализация — 2 года)**

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке применяются специальные упражнения:

беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости

беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

кроссовый бег с имитацией в подъемы;

специальные беговые упражнения.  
Упражнения на развитие скорости и быстроты

бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

бег «челночный» с внезапной сменой направления;

специальные игровые упражнения.  
Упражнения на развитие гибкости, ловкости

прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;

бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями.

2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на изучение и совершенствовании технических приемов ориентировщика на соревновательной и выше соревновательных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт на учебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

- выполнение движения по азимуту,

- чтение карты на бегу,

- запоминание и воспроизведение карты,

- детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП,

- видение и взятие КП,

- уход с КП.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-историю развития спортивного движения в России, Самарской области;

-достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;

- технику безопасности и личной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- влияние физических упражнений на работоспособность организма;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;

- снаряжение на тренировку и соревнования;

- технику лыжных ходов;

- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;

- ориентирование карты по компасу;

- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

УМЕТЬ:

- ориентировать карту по компасу;

- сопоставлять карту с местностью;

- определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

- определять стороны горизонта по местным признакам;

- определять расстояние и двигаться по азимуту;

- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- применять разные лыжные хода на различных местах передвижения;

- правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;

- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности,

- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

- определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

работы с дидактическим материалом;

обеспечения личной безопасности;

правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

владения физическими упражнениями;

работы с картой и компасом;

применения лыжных ходов;

правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки.

**Тренировочный этап, (углубленная специализация, 3 года)**

1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В подготовке применяются специальные упражнения:

1. Беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной, фартлек – игра скоростей.

2. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и

пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- кроссовый бег с имитацией в подъемы;

- специальные беговые и имитационные упражнения.

упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;

- специальные игровые упражнения.

упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;

- бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и  
местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т. п.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

Реализация теоретических знаний и практических навыков в тестированиях.

3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

-историю развития спортивного движения в России, Самарской области:

- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- объективные и субъективные данные самоконтроля;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;

- способы совершенствования техники лыжных ходов;

- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;

-функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;

- принципы составления Положений о соревнованиях;

- права и обязанности участников соревнований;

-обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;

-характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- легенды, основы составления спортивных карт.

УМЕТЬ:

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

- определять стороны горизонта по местным признакам;

- определять расстояние и двигаться по азимуту;

- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;

- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;

- применять разные лыжные хода различных местах передвижения;

- правильно распределять силы на дистанции;

- определять направление, расстояние и контролировать свое движение;

- анализировать свой путь передвижения по дистанции;

- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

- работать с протоколами соревнований;

**3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

**1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

* 1. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале зале, время тренировок.
  2. При проведении занятий в зале и у тренера-преподавателя (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
  4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
  5. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность снаряжения.

2.2 К тренировке допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.3. В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

**3. Требования безопасности во время занятий**

* 1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
  2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
  3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
  4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
  5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
  6. Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к спортивному залу.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения.** Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание,** выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Процесс планирование психологической подготовки построен по «негативному принципу» - нацелен на избавление от «ошибок ориентирования». Между тем, ошибки ориентирование — только следствие недоработки в технической подготовке, невыполнение учебных программ. Ошибка бывает только случайной. Так называемые «систематические ошибки» данного спортсмена — не ошибки, а недостатки техники, явившиеся результатом неполного прохождения или полного отсутствия технико-тактической подготовки в системе тренировочного процесса.

К основным направлениям психологической подготовки относится:

* обеспечение уверенности в правильности подготовки,
* настройка на старт, идеомоторная тренировка,
* устойчивость к соперникам,
* устойчивость к сбивающим факторам,
* волевая подготовка — умение не расслабляться до конца дистанции,
* умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

**4.1 Врачебный (медицинский) контроль.**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером СДЮСШОР, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

**4.2 Педагогический контроль.**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1) степень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы  **аттестации являются:**

**- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**4.3 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**4.4 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки**  зачисляются обучающиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентирование, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

* определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
* определение технической подготовленности.
* уровень спортивного мастерства.
* участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования | Этап начальной подготовки | |
| 1год | Свыше 1 года |
| Минимальный возраст для зачисления | 8 | 9 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления(перевода) | Прохождение индивидуального отбора |  |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| Уровни соревнований |  | Участие в групповых соревнованиях |

**Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
|  | 1г | 2г | 3г | 4г | 5г |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год |
| Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  |  |
| 2 юн. | 1 юн. | 3 разряд | 2 разряд | 1 разряд |
| Участие в городских соревнованиях (не менее 1-х) | Участие в соревнованиях (не менее 2-х) | 4 старта, (из них не менее 1- областных) | 5 стартов, (из них не менее 2- областных) | 7 стартов, (из них не менее 3- областных) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 85% | Не менее 90% | Не менее 90% | Не менее 90% | Не менее 90% |

**4.5. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы начальной подготовки обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | 6,8 с | 7,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 110 см | 100 см |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине за 20 сек | 6 раз | 4 раз |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 8 раз | 6 раз |

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в**

**группы тренировочного этапа 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | 5,8 с | 6,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 130 см | 120 см |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине за 20 сек | 12 раз | 10 раз |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 8 раз |
| Выносливость | Лыжные гонки 3км | 25мин. | 30мин. |

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 3 года обучения (период углубленной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м | 11,5 с | 12 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 140 см | 130 см |
| Выносливость | 1000 м | 6 мин. |  |
| Бег 800 м |  | 5,5 мин |
| Кросс 3 км | 14 мин | 15 мин |
| или лыжная гонка 5 км | 30 мин. | 35 мин. |

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**5.1 Список литературы**

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование Приказ от 20 ноября 2014г. №930)

Учебно-методическая литература:

1. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002
2. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.Физкультура и спорт,1989.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983
5. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.: Просвещение, 1989 г.
6. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Фис, 1980
7. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Фис, 1985
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 1990.

**5.2 Интернет ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация спортивного ориентирования Самарской области | https://osamara.ru |
| Федерация спортивного ориентирования России | http://www.rufso.ru/ |