Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро – Судженского городского округа
детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 14
от «21» «августа» 2017 г.
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДЮСШ
«Сибиряк»
_____ А.И. Васильев

Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры по виду спорта акробатические танцы

срок реализации - 3 года

программа рассчитана на обучающихся - от 13 до 17 лет

год составления программы – 2017 г.

разработчик программы – тренер - преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»
Т.В. Носкова

Анжеро - Судженск
2017 г.

Содержание

1.Пояснительная записка……..3
2.Организация тренировочного процесса……..4
2.1. Структура спортивно – оздоровительной подготовки……4
2.2. Результат реализации дополнительной общеразвивающей программы…5
3. Учебный план…….5
4. Методическая часть……...6
4.1.Теоретическая подготовка……. 6
4.2. Общая физическая подготовка……7
4.3. Практическая подготовка……..……. 8
4.4. Медицинское обследование…… 10
4.5. Выступления на соревнованиях……10
5.Педагогический контроль……..……..…..…… 10
6.Перечень информационного обеспечения…….……..……. 11
Приложение 1……...12
Приложение 2……...15

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Программа рассчитана для детей в возрасте от 13 до 17 лет. Направлена на всестороннее физическое развитие и физическое воспитание, а так же на совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и получение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в целом на освоение общеразвивающей программы.

Реализация программы включая спортивно-оздоровительные этапы.

Система общеразвивающей программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке и специальной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, связанных с участием в соревнованиях по желанию обучающегося.

Обучающийся должен овладеть основами в избранном виде спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивного ориентирования.

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,
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование основ технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха.

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.

Прием осуществляются на основании положения об приеме на обучение по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе, при наличии медицинского заключения, копии паспорта или свидетельства о рождении, заявлении о приеме, двух фотографий 3х4см.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется рекомендуемыми контрольными упражнениями для определения динамики и уровня физической подготовленности, характеризующие различные стороны занимающихся.

II. Организация тренировочного процесса

Тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 36 учебных недель в течении учебного года. На спортивно - оздоровительном этапе объем тренировочных занятий 6 часов в неделю.

Зачисления занимающихся в спортивно - оздоровительные группы с 9лет. Минимальная наполняемость в группах 10 человек, максимальная 30 человек.

2.1. Структура спортивно - оздоровительной подготовки

этап подготовки	год обучения	максимальный объем тренировочной работы (ч/нед.)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	минимальная наполняемость групп (человек)	годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель
спортивно-оздоровительный	1	6	13	10	216
спортивно-оздоровительный	1	6	14	10	216
спортивно-оздоровительный	1	6	16	10	216

2.2. Результат реализации программы по виду спорта спортивное ориентирование

Спортивно- оздоровительный этап

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

III. Учебный план

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

теория подготовка, общая физическая подготовка, практическая подготовка, педагогический контроль, участие в соревнования и в мероприятиях, медицинское обследование, восстановительные мероприятия.

	Содержание занятий	Спортивно- оздоровительный этап		
		первый год 13 – 14	второй год 14 - 15	третий год 16 – 17
1	Теоретическая подготовка	**16**	**16**	**16**
2	Практическая подготовка	**200**	**200**	**200**
2.1	Общая физическая подготовка	75	50	45
2.2	Специальная физическая подготовка	57	72	77
2.3.	Технико – тактическая подготовка	55	65	65
2.4.	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	9	9	9
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	4	4	4
	Итого:	**216**	**216**	**216**

ГКОУ ШИ Сибиряк

IV. Методическая часть

4.1. Теоретическая подготовка

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

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.

4.1.2. 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).

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

4.13. 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.

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

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

4.1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Приемы и способы ориентирования. Технико-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.

4.1..6. 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.

4.1..7. 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.

4.1.8. 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.

4.2. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка основа для развития физической подготовленности обучающихся а так же повышения работоспособности и результативности в спортивном 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 сердечнососудистой, 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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

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.

4.3. Практическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

ГБОУ ПО СО "НСШОР"

4.3.1. Овладение основами техники и тактики

Техническая подготовка

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.

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.

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.

Основной задачей технико-тактической подготовки формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

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.

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.

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

4.4. Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

4.5. Выступления на соревнованиях, мероприятиях

Спортивные соревнования и массовые мероприятия планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Выступления на соревнованиях городского уровня по желанию спортсмена в течении года.

V. Педагогический контроль

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности для групп спортивно - оздоровительного этапа

Система контроля применяется для оценки эффективности занятий используемых средств и методов на занятиях, для определения динамики роста и прогнозирования физических качеств и физических способностей обучающихся, а так же для спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающегося, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся..

№ пп	Контрольные упражнения
1	Бег 30 м с ходу, с
2	Бег 1000 м, мин, с
3	5-кратный прыжок в длину с места, см
4	Комплексное упражнение на силу, кол-во раз
5	20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, мин

6	Кросс 2 км - мин, с
7	Кросс 3 км, мин, с

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.
3. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
4. Константинов Ю.С.Туристические соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М., 1996.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С.Топография и ориентирование в туристическом путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1997.
8. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу.- М.: ЦДЮТур, 1996.
9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентирования. М.: ЦДЮТур, 1997.
10. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования.- М.: Академпринт, 2000.

Приложение 1

План распределения учебных часов первого года обучения (13 – 14 лет)

	тема занятий	первый год обучения
1	**Теоретическая подготовка**	**16**
1.1.	**Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы** Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.	2
1.2.	**Правила поведения и техники 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.	2
1.3.	**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.	2
1.4.	**Топография, условные знаки. Спортивная карта** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	2
1.5.	**Краткая характеристика техники спортивного ориентирования** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	2
1.6.	**Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.	2
1.7.	**Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	2
1.8.	**Основы туристской подготовки**. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды	2
2	**Практическая подготовка**	**200**
2.1.	Общая физическая подготовка	75
2.2.	Специальная физическая подготовка	57
2.3.	Технико – тактическая подготовка	55
2.4.	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	9
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	4
	Всего	**216**

Проект

План распределения учебных часов второго года обучения (14 – 15 лет)

	тема занятий	второй год обучения
1	**Теоретическая подготовка**	**16**
1.1.	**Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.** Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.	2
1.2.	**Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.** Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).	2
1.3.	**Строение и функции организма человека, питание, режим, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.	2
1.4.	**Топография, условные знаки. Спортивная карта.** Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).	2
1.5.	**Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.** Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.	2
1.7	**Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.** Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.	2
1.7	**Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.** Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное Время.	2
1.8	**Основы туристской подготовки.** Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.	2
2	**Практическая подготовка**	**200**
2.1.	Общая физическая подготовка	50
2.2.	Специальная физическая подготовка	72
2.3.	Технико – тактическая подготовка	65
2.4.	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	9
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	4
	Всего	**216**

План распределения учебных часов третьего года обучения (16 – 17 лет)

	тема занятий	третий год обучения
1	**Теоретическая подготовка**	**16**
1.1	**Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.	2
1.2	**Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.** Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.	2
1.3.	**Строение и функции организма человека, питание, режим, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	2
1.4.	**Топография, условные знаки. Спортивная карта.** Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	2
1.5.	**Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.** Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	2
1.6	**Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.** Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.	2
.7.	**Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.** Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.	2
.8.	**Основы туристской подготовки.** Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	2
2	**Практическая подготовка**	**200**
2.1.	Общая физическая подготовка	45
2.2.	Специальная физическая подготовка	77
2.3.	Технико – тактическая подготовка	65
2.4.	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	9
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	4
	всего	**216**

Носенко Ю.С.

Приложение 2

Примерный план-график учебных часов первого года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Содержание	*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
1.	Теоретическая подготовка										**16**
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2									2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		1							1	2
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								2		2
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.							2			2
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.						2				2
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.			2							2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.					2					2
1.8	Основы туристской подготовки.				2						2
Итого часов		**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**16**
		9	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
2	**Практическая подготовка**										
2.1	Общая физическая подготовка	9	10	8	8	7	4	10	9	10	75
2.2	Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	5	6	5	6	8	57
2.3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	7	5	5	6	7	7	55

2.4	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия		2		2		2	3			9
2.5	Подготовка и сдача нормативов			2			2				4
ИТОГО ЧАСОВ		**22**	**25**	**22**	**24**	**17**	**19**	**24**	**22**	**25**	**200**
ВСЕГО ЧАСОВ		**24**	**26**	**24**	**26**	**19**	**21**	**26**	**24**	**26**	**216**

Примерный план-график учебных часов первого года обучения (14-15 лет)

№ п/п	Содержание	*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
1.	Теоретическая подготовка										**16**
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2									2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		1							1	2
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								2		2
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.							2			2
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.						2				2
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.			2							2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.					2					2
1.8	Основы туристской подготовки.				2						2
Итого часов		**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**16**
		9	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
2	**Практическая подготовка**										
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	5	6	4	4	6	6	7	50
2.2	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	7	6	8	9	9	72
2.3	Технико-тактическая подготовка	8	8	7	8	6	5	7	7	9	63
2.4	Соревнования, спортивно –		2		2		2	3			9

	массовые мероприятия										
2.5	Подготовка и сдача нормативов			2			2				4
ИТОГО ЧАСОВ		**22**	**25**	**22**	**24**	**17**	**19**	**24**	**22**	**25**	**200**
ВСЕГО ЧАСОВ		**24**	**26**	**24**	**26**	**19**	**21**	**26**	**24**	**26**	**216**

Примерный план-график учебных часов первого года обучения (16-17 лет)

№ п/п	Содержание	*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
1.	Теоретическая подготовка										**16**
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2									2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		1							1	2
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.								2		2
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.							2			2
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.						2				2
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.			2							2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.					2					2
1.8	Основы туристской подготовки.				2						2
Итого часов		**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**16**
		9	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	Всего
2	**Практическая подготовка**										
2.1	Общая физическая подготовка	5	6	5	5	4	3	5	5	7	45
2.2	Специальная физическая подготовка	9	9	8	9	7	6	9	10	10	77
2.3	Технико-тактическая подготовка	8	8	7	8	6	6	7	7	8	65
2.4	Соревнования, спортивно –		2		2		2	3			9

Просмотрен

	массовые мероприятия										
2.5	Подготовка и сдача нормативов			2			2				4
ИТОГО ЧАСОВ		**22**	**25**	**22**	**24**	**17**	**19**	**24**	**22**	**25**	**200**
ВСЕГО ЧАСОВ		**24**	**26**	**24**	**26**	**19**	**21**	**26**	**24**	**26**	**216**