

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «24» апреля 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СП «Сибиряк»
_____ Дадонов
Приказом № 59
от «27» апреля 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Срок реализации программы –
этап спортивно-оздоровительный 1 год
Программа рассчитана на
обучающихся 8–18 лет
Разработчики программы:
инструктор–методист Варанкин Д.И.,
тренер-преподаватель Загревская Л.В.

Дадонов
Евгений
Сергееви
ч

Подписано
цифровой
подписью:
Дадонов Евгений
Сергеевич
Дата: 2023.06.19
13:28:22 +07'00'

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Общие положения	3
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Специфика организации спортивно – оздоровительной работы	8
1.4.	Структура системы спортивно – оздоровительной работы	9
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	11
2.1.	Продолжительность этапов спортивно–оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная наполняемость групп	11
2.2.	Соотношение объемов спортивно–оздоровительной работы	12
2.3.	Планируемые показатели спортивно – оздоровительной работы по спортивное ориентирование	12
2.4.	Режимы спортивно – оздоровительной работы в учреждении	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	15
2.5.1.	Медицинские, возрастные требования к обучающимся	15
2.5.2.	Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
2.7.	Требования к количественному и качественному составу групп	22
2.8.	Структура годового цикла спортивно – оздоровительной работы	22
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	24
3.1.	Рекомендации по проведению спортивно – оздоровительных занятий, требования по технике безопасности в условиях спортивно–оздоровительных занятий и соревнований. Теоретическая, практическая подготовка	24
3.1.1.	Теоретическая подготовка	24
3.1.2.	Практическая подготовка	28
3.1.3.	Техническая, тактическая подготовка	28
3.1.4.	Соревновательная подготовка	31
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях спортивно–оздоровительных занятий и соревнований	32
3.3.	Требования к организации и проведение врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля	35
3.4.	Планы применения восстановительных средств	37
3.5.	Планы инструкторской и судейской практики	38
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	41
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	42

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

1.1.1. Программа по организации спортивно – оздоровительной работы среди групп населения (Спортивное ориентирование) (далее – Программа) – определяет основные направления и условия занятий. Программа разработана и реализуется муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» (далее – Учреждение).

1.1.2. Программа по организации спортивно – оздоровительной работы среди групп населения (спортивное ориентирование) разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р от 31 марта 2022 года
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические

правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 с изменениями на 27 октября 2020 года)

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет. Система программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке и специальной подготовке в спортивном ориентировании. Обучающийся должен овладеть основами в спортивном ориентировании, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

1.1.3. Основной **целью** программы является организация спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, создание организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки по спортивному ориентированию, формирование здоровой, всесторонне-развитой личности.

1.1.4. Программный материал объединен в целостную систему по организации спортивно-оздоровительной работы среди различных групп населения и предполагает решение следующих **задач**:

–соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, формировать мотивацию к регулярным занятиям по спортивному ориентированию, привить навыки физического, технического совершенствования;

–отбор одарённых обучающихся спортивным ориентированием для дальнейшей специализации;

–ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

–достижение уровня физической готовности;

–воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

–повышение работоспособности, расширение их физических возможностей развития, пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, умеренные нагрузки оздоровительного характера, минимальные объемы соревновательной деятельности, требования спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Программа адаптирована к условиям Муниципального бюджетного физкультурно-спортивного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа спортивная школа «Сибиряк» и является основным документом при организации и проведении занятий по спортивному ориентированию для обучающихся 8-18 лет.

1.1.5. В основу систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для групп.

Данная Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физиологического развития обучающихся, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

1.2. Характеристика вида спорта

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота

окружающей природы – все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Это один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде, зимой - на лыжах. Подготовленность спортсмена - ориентировщика связана со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы, как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения.

Соревнования по спортивному ориентированию классифицируются:

- по времени года - летние и зимние;
- по способу передвижения - бегом, на лыжах, на велосипеде;

- по форме проведения – личные, командные, лично-командные, официальные, массовые, открытые и для ограниченного контингента участников;
- по виду программы-соревнования в заданном направлении, соревнования на маркированной трассе и ориентирование по выбору. Существуют также индивидуальное, парковое, марафонское, в ночных условиях, эстафетное ориентирование.

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас. Оценивает расстояние по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основная задача - выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Результат спортсмена - ориентировщика в соревнованиях складывается из различных факторов, которые оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности ориентировщиков зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности.

Спортивное ориентирование относится к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. В нем много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом, лыжными гонками. Однако есть и принципиальные отличия. Это - выраженная неравномерность передвижения - от быстрых ускорений, до полных остановок. Наиболее существенной особенностью передвижения в ориентировании на местности следует считать

то, что он является только вспомогательным средством, а не смыслом соревнований.

1.3. Специфика организации спортивно – оздоровительной работы

В МБУ ДО СШ «Сибиряк» организуется работа с обучающимися в течение календарного года с января месяца. В спортивно - оздоровительные группы принимаются дети 8-18 лет. На обучение в Учреждение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта принимаются граждане, в соответствии с возрастными рамками, установленными дополнительной общеразвивающей программой, выбранной для обучения, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Прием на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется на общедоступной основе.

Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе определяется Учредителем Учреждения в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Приём заявлений на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется в период с 01 августа по 10 сентября текущего года.

Приём на вакантные места (после 10 сентября) осуществляется в течение учебно-тренировочного года до полного комплектования групп.

Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта - спортивного ориентирования, выбор

спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов. Программа рассчитана на 46 недель, 276 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности проведения спортивно - оздоровительных мероприятий, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности, определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, учитываются для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы 1 год. Набор и прием в оздоровительные группы осуществляются при наличии медицинского заключения, данных паспорта или свидетельства о рождении, заявлении о приеме, согласие на обработку персональных данных, двух фотографий 3х4см.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные и теоретические занятия, участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) по виду спорта «спортивное ориентирование» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха, обучающихся с учетом их занятий. При составлении расписания занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение занятий обучающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование спортивно - оздоровительной работы осуществляется в соответствии со следующими видами планирования: перспективное планирование, ежегодное планирование, ежеквартальное планирование, ежемесячное планирование.

1.4. Структура системы спортивно - оздоровительной работы

Структура организации системы спортивно - оздоровительной работы по спортивному ориентированию формируется с учетом следующих компонентов:

–организационно - управленческий процесс построения спортивно - оздоровительной работы по периодам;

–спортивно - оздоровительная работа определяет характер и содержание двигательной деятельности, а также финансового, материально - технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе спортивно - оздоровительной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;

- соревновательный процесс учитывает, организацию и проведение спортивно - оздоровительных мероприятий, участие обучающихся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

- процесс медико-биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально - технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.
- Структура системы спортивно - оздоровительной работы предусматривает планирование и изучение материала на год.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1 Продолжительность этапов спортивно - оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная наполняемость групп

Тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 46 недель в течение учебного года. На спортивно-оздоровительном этапе, объем тренировочных занятий 6 часов в неделю.

Зачисления в спортивно – оздоровительные группы с 8 лет. Минимальная наполняемость в группах 15 человек, максимальная 30 человек.

Таблица 1

Структура спортивно-оздоровительных занятий

Этап подготовки	максимальный объем учебно-тренировочной работы (ч. в неделю)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	минимальная наполняемость групп (человек)	годовая тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	6	8-18	15	276

В группы зачисляются дети с 8 лет, или те лица, которым исполнится 8 лет в этом учебном году, желающие заниматься спортивным ориентированием и имеющие справку - письменное разрешение врача. На

этом этапе с обучающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

2.2. Соотношение объёмов спортивно - оздоровительной работы

Спортивно – оздоровительная работа включает следующие разделы:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техническая, тактическая подготовка.
4. Теоретическая, психологическая подготовка.
5. Участие в спортивно – оздоровительных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

2.3. Планируемые показатели спортивно-оздоровительной работы по спортивному ориентированию

Спортивно - оздоровительная работа направлена на достижение планируемых результатов освоения соответствующей программы по организации спортивно - оздоровительной работы среди различных групп населения. Модель организации достижения результатов.

Виды деятельности:

- спортивно - оздоровительная деятельность;
- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- туристско-спортивная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- проектная деятельность.

Результат реализации программы по виду спорта спортивное ориентирование:

- 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.

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 соревнованиях и в мероприятиях, медицинское обследование, восстановительные мероприятия.

Примерный план спортивно-оздоровительной работы по спортивному ориентированию

№ п/п	Программный материал	Спортивно – оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	23
2.	Практическая подготовка	253
2.1	Общая физическая подготовка	108
2.2	Специальная физическая подготовка	65
2.3.	Технико-тактическая подготовка	62
2.4.	Соревнования, спортивно-массовые мероприятия	10
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	8
	Итого:	276

2.4. Режимы спортивно-оздоровительной работы в Учреждении

С учетом специфики вида спорта «спортивное ориентирование» определяются следующие особенности спортивно – оздоровительной работы:

1. Формирование (комплектование) групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальными нормативными актами.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно – массовых мероприятий, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Недельный режим спортивно – оздоровительной работы является максимальным и установлен в зависимости от задач работы.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель (276 часов) в условиях организации, и дополнительно 6 недель работы в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся спортивным ориентированием

2.5.1. Медицинские, возрастные требования

С учётом положений Учреждения к лицам, обучающимся спортивно - оздоровительными направлениями, существует ряд требований:

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

-осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Лицо, желающее заниматься «спортивным ориентированием», может быть зачислено в группу, только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы.

Обучающиеся должны пройти медицинский осмотр терапевта по месту жительства. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является обязательным требованием для зачисления в группы.

2.5.2. Психофизические требования к лицам, обучающимся спортивным ориентированием

К лицам, обучающимся спортивно-оздоровительными направлениями, предъявляются психофизические требования.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов:

-обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на обучающихся успокаивающее или возбуждающее воздействие;

-воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоодобрения, самопобуждения.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению её, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов. Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий.

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп

Формирование групп и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

-минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки (8 лет);

-требования к минимальной и максимальной наполняемости групп (15 человек);

-возрастные и половые особенности развития;

-результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

-уровень технического мастерства занимающегося.

2.7. Структура годового цикла спортивно-оздоровительной работы

Структура спортивно - оздоровительной тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности, индивидуальная одаренность обучающихся, возраст, в котором обучающийся начал занятия.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию образуют крупные «блоки». Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем. Энергетические затраты на какую – либо мышечную работу в единицу времени, называют ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления. Более совершенной способностью

переключаться с одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой

серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению спортивно – оздоровительных занятий, требования по технике безопасности в условиях спортивно - оздоровительных занятий и соревнований. Теоретическая, практическая подготовка

3.1.1. Теоретическая подготовка

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.

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.

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.

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.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Основы туристской подготовки

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

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка основа для развития физической подготовленности, а так же повышение 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 походов на данном этапе:

- 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. Техническая, тактическая 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. 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).

Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и спортивной школе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками спортивной школы. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе пожара. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознавание. Первая помощь при травмах.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШ. Самоконтроль. Его значение и содержание.

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся;
- режим дня обучающихся;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития ориентирования в России и терминология

Уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- подготовить место для занятий;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- проявлять стойкий интерес к занятиям.

3.1.4. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения, обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. Участие в соревнованиях: групповых, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших соревнований. Учитя находить ошибки. Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины недостатков. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях спортивно–оздоровительных занятий и соревнований

Причинами травматизма на занятиях могут быть:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к обучающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;

- несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности;
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- отсутствие периодического медицинского осмотра, отсутствие или неправильная врачебная рекомендация;
- неумение тренера определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера; администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка Учреждения;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в учреждении, в спортивном зале;
- организовать занятия с занимающимися в соответствии с расписанием, разработанным административно - хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;
- прибыть в спортивную школу за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости обучающихся учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях;

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- после окончания занятия организованный выход из зала обучающимися проходит под контролем тренера;

Согласно общим требованиям безопасности, тренер обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением обучающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению её контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- контролировать безопасный проход обучающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;
- заниматься в спортивной одежде, чистой и сухой;
- соблюдать правила личной гигиены;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.
- своевременно проходить инструктаж по технике безопасности в условиях спортивно-оздоровительных занятий и соревнований.

3.3. Требования к организации и проведение психологического и биохимического контроля

Целью врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля является оптимизация процесса спортивно-оздоровительной деятельности занимающегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Организация медико-биологического обследования в учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции занимающегося на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния занимающегося и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с ориентировщиками.

3.4. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация. Из психологических средств,

обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня и сауна. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках программы (таб. 6).

Таблица 6

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления

Средства и мероприятия		
Педагогические	Психологические	Медико-биологические
<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или стартами; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки; рациональная организация режима дня</p>	<p>Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микро – климат</p>	<p>Рациональное питание: по ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); физиотерапия; бани</p>

Сроки реализации		
В течение всего периода реализации программы с учетом адаптационных процессов	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена	В течение всего периода реализации программы

3.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые шаги в решении этих задач целесообразно начинать в спортивно оздоровительных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Развитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с конца первого года обучения в школе и систематически продолжается в процессе занятий. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить часть тренировочного занятия, владеть терминологией, участвовать в организации и судействе соревнований. Принимать участие в судействе в роли ассистента, секретаря соревнований. План и содержание инструкторской и судейской практики (Таб. 7)

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики	Организация и	

проведения тренировочных занятий. 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор	проведение спортивно-массовых мероприятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой спортивно-массовых мероприятий
Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий	Судейство соревнований	
Выполнение необходимых требований спортивно – массовых мероприятий		

3.6. Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В МБУ ДО СШ «Сибиряк» ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год проводится в мае.

Программа тестирования:

№ п/п	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, количество раз
5.	20–минутный бег с учетом пройденного расстояния, мин
6.	Кросс 2 км – мин, с
7.	Кросс 3 км, мин, с
8.	Работа по карте

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно – правовые документы

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «О порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (далее – Требования) разработаны в исполнения пункта 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.2. Список литературных источников

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Текст]: / В. М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 80 с.
2. Борилькевич В. Е., Зорин А. И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании [Текст]: / В. Е. Борилькевич, А. И. Зорин, Б.А. Михайлов. – С/Пб.: – 2014. – 200 с.
3. Васильев-Н. Д. Подготовка спортсменов – ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие [Текст]: / Н. Д. Васильев – Волгоград: ВГИФК, 2003. – 180 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки [Текст]: / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие [Текст]: / Ю. С. Воронов-Смоленск: СГИФ, 2005. – 280 с.

6. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие [Текст]: / Ю.С.Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2018. – 96 с.

7. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие [Текст]: / Ю.С.Воронов, М.В.Николин, Г.Ю. Малахова. – Смоленск: СГИФК, 2018. – 96 с.

8. Гурский А. В. Лыжные гонки: Учебное пособие [Текст]: / А. В. Гурский, В. В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Рыженков В.Н. – Смоленск: СГИФК, 2000.

9. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта [Текст]: / В. Б. Шестаков. – М.: Красный пролетарий, 2005. – С. 132–138.

10. Зациорский В. М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена [Текст]: / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.

11. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133–140.

12. Сопов В. Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» [Текст]: / В.Ф. Сопов.: – М.: –Кафедра психологии РГУФКСиТ, – 2010. –120 с.

13. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей [Текст]: / выпуск 3–М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2012. – 98 с.

14. Курашвили В. А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий [Текст]: / В. А. Курашвили. – М.: Москомспорта. – 2008. – 114с.

15. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст]: / В.Б.Иссурин.– М.: «Советский спорт».– 2010.–240 с.

16. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся [Текст]: / Ю.С.Константинов. – М.: ЦДЮТур, 2005.
17. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования [Текст]: / В.В.Костылев. – М., 2016. – 140с.
18. Куликов В. М. Топография и ориентирование в туристическом путешествии [Текст]: / В. М. Куликов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТур, 2007. – 212с.
19. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования [Текст]: / С.А.Казанцев. – М.: Академпринт, 2000. – 208с.
20. Никитушкин В. Г. Организационно–методические основы подготовки спортивного резерва: монография [Текст]: / В. Г.Никитушкин, П. В.Квашук, В. Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования [Текст]: / Ф. С.Уховский. – М.: ЦДЮТур, 2007. – 128 с.
22. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу [Текст]: / Г.С.Усыскин. – М.: ЦДЮТур, 2016. – 120с.
23. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентирования [Текст]: / Б.И.Фисенко. – М.: ЦДЮТур, 2007. – 180с.
24. Фримерман Э.Я. «Краткая спортивная энциклопедия [Текст]: / Настольный теннис» [Текст]: / Э. Я. Фримерман. Издательство «Олимпия Пресс», 2005. – 200с.

1.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютерные презентации по темам:
 - 1) Вид спорта Спортивное ориентирование.
 - 2) Физические качества спортсмена.
 - 3) Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития спортсмена.
 - 4) История возникновения спортивного ориентирования как вида спорта.

5) Психология спортсмена.

2. Мультимедийная аудитория

(экран, компьютер, проектор, аудио – видеотека)

3. Учебные фильмы

1) Видеофильм: «Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания».

2) Видеофильм: «Развитие эмоционально – волевой сферы».

3) Видеофильм: «Спортивное ориентирование»

4. Таблицы

«Классификация видов спортивного ориентирования», «Классификация физических упражнений», «Психодиагностика спортсменов».

5.4. Перечень интернет – ресурсов для использования в работе по программе лицами, осуществляющими спортивно-оздоровительную работу

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Федерация России по спортивному ориентированию [Электронный ресурс]. URL: <https://rufso.ru/>

3. <https://www.rusprofile.ru/id/7670177> – Федерация Кемеровской области по спортивному ориентированию

4. Требования к спортивной экипировке [Электронный ресурс]. URL: <https://pandia.ru/text/82/120/48734-3.php>

5. Официальный сайт научно–теоретического журнала «Теория и Практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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 над эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Выступления на соревнованиях городского уровня по желанию спортсмена в течение года. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУ ДО СШ «Сибиряк» на основе Единого календарного плана.

1. Требования к участию лиц, обучающихся на спортивно–оздоровительных занятиях, и лиц, ее осуществляющих, в соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой Учреждения.

1.1. Требования к участию в соревнованиях лиц, обучающихся в спортивно – оздоровительных группах:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях и правилам вида спорта настольный теннис;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивное ориентирование;

- выполнение плана спортивно – оздоровительной работы;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;

1.2. Лицо, проходящее спортивно – оздоровительную работу, направляется организацией, осуществляющей подготовку, на спортивно–оздоровительные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе

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

План распределения часов

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	23
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.	3
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.	3
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.	3
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.	4
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.	3

1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.	3
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 костров. Организация бивуаков, лагеря.	2
2	Практическая подготовка	257
2.1.	Общая физическая подготовка	108
2.2.	Специальная физическая подготовка	65
2.3.	Технико-тактическая подготовка	62
2.4.	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	10
2.5.	Подготовка и сдача нормативов	8
Всего		276

**План физкультурных и спортивных мероприятий
МБУ ДО СШ «Сибиряк» по спортивному ориентированию**

1	Первый этап всероссийских массовых соревнований «Российский Азимут – 2023»	май	городской Нижний парк
2	Кубок Анжеро-Судженского городского округа по спортивному ориентированию, посвященный Дню защиты детей	июнь	МБУ ДО СШ «Сибиряк»
3	Первенство Анжеро-Судженского городского округа по спортивному ориентированию, памяти Ю.Федоровой	октябрь	стадион «Кристалл»
4	Первенство МБУ ДО СШ «Сибиряк» по спортивному ориентированию	декабрь	стадион «Кристалл»