

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»  
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»  
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)**

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШОР «Олимп»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года  
протокол №\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШОР «Олимп»  
\_\_\_\_\_/ И.Ф. Полютков /  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
по виду спорта  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

срок реализации 1 год

Составители программы:  
Инструктор-методист  
Токарева Евгения Сергеевна  
Старший тренер отделения  
Токарев Вадим Михайлович

Зеленогорск, 2023

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Нормативные основы разработки .....	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы .....	3
1.3.	Цель и задачи Программы.....	4
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы.....	4
1.5.	Условия комплектования групп.....	5
1.6.	Ценностные ориентиры .....	6
1.7.	Планируемые результаты .....	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы .....	7
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса .....	7
2.2.	Содержание программы .....	8
2.2.1.	Особенности годового цикла подготовки.....	9
2.2.2.	План – график распределения учебных часов.....	10
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся .....	11
2.3.	Программный материал .....	11
2.3.1.	Теоретическая подготовка. ....	11
2.3.2.	Общая физическая подготовка .....	13
2.3.3.	Специальная физическая подготовка .....	14
2.3.4.	Техническая подготовка .....	14
2.3.5.	Тактическая подготовка .....	14
2.3.6.	Контрольные упражнения и соревнования.....	14
2.4.	Психологическая подготовка.....	15
2.5.	Воспитательная работа.....	15
2.6.	Система контроля и зачетные требования. Система оценки.....	16
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль.....	16
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования.....	17
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР «Олимп».....	18
2.8.	Кадровое обеспечение программы.....	18
3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	18
3.1.	Интернет-ресурсы.....	19
3.2.	Список литературы.....	19

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативные основы разработки

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному ориентированию Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича» (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича» (далее – СШОР «Олимп»);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Примерная программа по спортивному ориентированию для ДЮСШ, СДЮШОР, и для системы объединений дополнительного образования детей под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова М.: Советский спорт, 2005.-216с.

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

В системе физического воспитания спортивное ориентирование является доступным для всех популярным всесезонным видом спорта, массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. 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. Занятия ориентированием вырабатывает самостоятельность, решительность,

целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

**Актуальность Программы** заключается в острой необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в занятия физической культурой и спортом. Программа способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Ребенок, занимаясь в неформальной обстановке, раскрепощается и раскрывает свои возможности логически мыслить, повышает свою самооценку.

**Педагогическая целесообразность Программы.** Программа направлена на формирование физических качеств обучающихся, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости их свободного времени. Программа по спортивному ориентированию для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающая программа спортивному ориентированию предназначена для тренеров-преподавателей СШОР «Олимп» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

### 1.3. Цель и задачи Программы

**Цель:** формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи программы:**

- проводить физическое воспитание обучающихся;
- обеспечивать физическое развитие личности;
- формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;
- вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники спортивного ориентирования.

### 1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

**Срок реализации Программы:** 1 год.

Годовой **объем Программы** определяется из расчета 42 учебных недель с сентября по июнь включительно и составляет 189 часов.

Для непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее спортивный сезон/учебный год);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;

- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, может быть организована самостоятельная подготовка, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей обучающихся по программе рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам.

**Форма обучения** – очная.

### 1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, и желающих заниматься спортивным ориентированием.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

#### Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	10-30	4,5/189	3-5	Прирост показателей ОФП и СФП

## 1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

- группа ценностей физической направленности;
- группа ценностей социально-психологической направленности;
- группа ценностей психической направленности;
- группа ценностей социокультурной направленности.

## 1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивного ориентирования;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивного ориентирования, общероссийские антидопинговые правила)
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к спортивному ориентированию;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в спортивном ориентировании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

в области спортивного и специального оборудования:

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

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

**Форма организации деятельности обучающихся - групповая.**

**Основными формами занятий являются:**

- групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- работа со спортивными картами;
- тренинг;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

### **Приемы реализации программы.**

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «спортивное ориентирование». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## **2.2. Содержание программы**

Учебный план подготовки юных ориентировщиков – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки ориентировщиков. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спортивного ориентирования, возрастных особенностей юных ориентировщиков, основополагающих положений теории и методики спортивного ориентирования – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и



психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий:

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	25
Общая физическая	70
Специальная физическая	55
Техническая	15
Тактическая	15
Соревновательная	6
Контрольные испытания	3
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа	
Психологическая подготовка	
<b>ВСЕГО часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 42 недели</b>	<b>189</b>

### **2.2.1. Особенности годового цикла подготовки**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных ориентировщиков и формирование у них интереса к занятиям спортивным ориентированием, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

### 2.2.2. План – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	25	2,5	2,5	2,5	2	2,5	5,0	2,5	2,5	3	
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	70	10,0	10,0	7,0	6,0	7,0	4,5	7,0	7,0	4,5	7,0
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	55	6,0	5,5	5,5	4,5	5,5	5,5	4,0	7,0	6,5	5,0
Техническая подготовка	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3,0	1,5	
Тактическая подготовка	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3,0	1,5	
Соревновательная подготовка	6		1,5		1,5			1,5			1,5
Контрольные испытания	3	1			1					1	
Восстановительные мероприятия											
Воспитательная работа											
Психологическая подготовка											
Всего	189	22,5	22,5	18	18	18	18	18	22,5	18	13,5

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

### **2.2.3. Формы аттестация обучающихся**

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает сертификат об освоении программы дополнительного образования.

## **2.3. Программный материал**

### **2.3.1. Теоретическая подготовка**

#### *Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.

*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.

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

#### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

#### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила по спортивному ориентированию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

#### *Основы туристской подготовки. 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, т.п.).

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

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.

*Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию ориентировщика. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы оказания первой медицинской помощи.

*Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ.*

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

*Основы спортивного питания.*

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

*Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

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 ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции*

Понятие о технике спортивного ориентирования. Прием 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.

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.

## Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	ч
1.	Вводное занятие	2
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
4.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	2
5.	Основы туристской подготовки. Топография, условные знаки, спортивная карта	3
6.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3
7.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.	3
8.	Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.	3
9.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
10.	Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2
11.	Итого:	<b>25</b>

### 2.3.2. Общая физическая подготовка

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

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

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

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

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

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 незнакомой местности.

### **2.3.3. Специальная физическая 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.

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.

### **2.3.4. 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.

### **2.3.5. 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.

### **2.3.6. Контрольные упражнения и соревнования**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

## 2.4. Психологическая подготовка

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. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

## 2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях 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. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. 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 спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение 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.

Поощрение и наказание 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. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе со 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 спортсмена и 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.

## **2.6. Система контроля и зачетные требования**

### **2.6.1. Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

**Педагогический контроль** включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

**Врачебный контроль** за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.



## 2.6.2. Контрольно-тестовые требования

### Система оценки уровня технической и общей физической подготовки

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года. По итогам контрольных испытаний (в конце учебного года) учащиеся получают сертификат о прохождении обучения по программе.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, **три балла** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. **Два балла** – если предыдущий результат не изменился; **один балл** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

#### Задачи контрольно-тестовых упражнений:

- оценить владение навыком ориентирования;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по спортивному ориентированию, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий.

**Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:**

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-тестовых упражнений по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к спортивному ориентированию, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

### Контрольно-тестовые нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на 30 м сходу	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подъем туловища лежа на спине	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

### Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 м сходу». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной

силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

## **2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР «Олимп»:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238.

## **2.8. Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

## **3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

### 3.1 Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rufso.ru/>

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

Официальный сайт международной федерации Ориентирования International Orienteering Federation (IOF)- [Электронный ресурс] URL: <https://orienteering.sport/>

Официальный сайт федерации спортивного ориентирования Красноярского края [Электронный ресурс] URL: <http://www.kfso.ru/>

### 3.2 Список литературы:

1. Абаев, В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.

2. Александрова, Л.И. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании / Л.И. Александрова // Журнал Сибирского федерального университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – Т.4. – №9. – С. 1227-1239.

3. Алтунина, О.Е. Спортивное ориентирование как средство формирования культуры личности школьника / О.Е. Алтунина, А.Ю. Алтунин // Наука. – 2020. – №2(4). – с. 108-111.

4. Антонов, С.П. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей / С.П. Антонов, А.В. Шигаев // SCIENCE TIME. – 2016. – №9(33). – с. 35-38.

5. Бевза, Т.В. Метод расчёта параметров дистанций в спортивном ориентировании бегом / Т.В. Бевза, К. Зунг Нгуен, А.О. Гаврилова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8(210). – с. 21-23.

6. Беликова, И.В. Физическая культура. Спортивное ориентирование. Тактика ориентирования: методические указания к практическим занятиям / И.В. Беликова. – Воронеж: ВГЛТА, 2014. – 44 с.

7. Борисова, В.И. Динамика тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, на этапе спортивного совершенствования / В.И. Борисова // Сборник научных трудов молодых учёных. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Выпуск 23. – с. 6-10.

8. Воронов, Ю.С. Управление многолетним тренировочным процессом на основе систематизации индивидуально-типологических признаков физической работоспособности спортсменов-ориентировщиков / Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №2. – с. 79.

9. Гоманюк, Д.С. Техническая подготовка спортсменов ориентировщиков на начальном этапе обучения / Д.С. Гоманюк, Л.Н. Корчевой // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – Хабаровск: ДГАФК, 2020. – с. 67-70.

10. Казанцев, С.А. Системный анализ деятельности тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – с. 73-75.

11. Каленов, В.В. Развитие памяти и внимания в процессе занятий спортивным ориентированием / В.В. Каленов // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – с. 36-39.

12. Костылев, В.В. На какое мастерство должен тестироваться ориентировщик на дистанции соревнований / В.В. Костылев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: межвуз. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2005. – с. 98-104.
13. Машковцев, А. Спортивное ориентирование в играх / А. Машковцев // Спорт в школе. – 2005. – №16. – с. 41-47.
14. Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография/ Л.В. Мельникова, В.В. Новокрещенов, Д.А. Мельников. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2013. – 192 с.
15. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию (начальная подготовка): методическое пособие / В.В. Севастьянов, Н.П. Чеснокова. – Воронеж: ВГАУ, 2013. – 67 с.
16. Сорокина, Е.В. Влияние соревновательной нагрузки на функциональное состояние спортсменов-ориентировщиков 15-16 лет / Е.В. Сорокина, М.Ю. Догадина // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. – 2017. – Том 6. – №6. – с. 65-68.
17. Стеблецов, Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.
18. Чеснокова, Е.Н. Применение инновационных методов в спортивном ориентировании / Е.Н. Чеснокова // Проблемы и перспективы социального и спортивно-оздоровительного туризма: материалы межд. науч.- прак. конф. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – с. 197-199.
19. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., исп. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.
20. Якушев, Д.С. Мониторинг классификационных свойств внимания на этапах многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков / Г.Н. Грец, Д.С. Якушев // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – №3. – С. 5-10