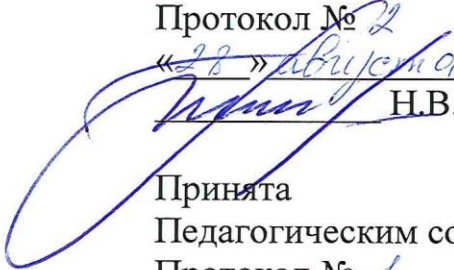


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНО ВЕЛОДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 2
«28» августа 2020 г.

Н.В. Баскакова

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАУ ДО РК «РЦДиМ»

А.В. Просужих

«28» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Спортивное ориентирование. Совершенствование спортивного мастерства»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-23 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Попов Александр Андреевич, педагог
дополнительного образования;

Игнатов Александр Сергеевич, педагог
дополнительного образования

Сыктывкар
2020

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. Данная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми. Так же учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование.

Программа определяет основные направления обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсменов – ориентировщиков. На данном этапе подготовки преимущество отдается совершенствованию, физического и технико-тактического мастерства.

Актуальность.

Программа «Спортивное ориентирование. Совершенствование спортивного мастерства» востребована. В настоящее время в Республике Коми, обучающиеся спортивным ориентированием прошедшие обучение по программе «Подготовка спортсменов-ориентировщиков» не имели возможность продолжить обучение в ГАУ ДО РК «РЦДиМ», поскольку отсутствовала необходимая для этого учебная программа. Данная программа позволит обучающимся продолжить заниматься спортивным ориентированием и совершенствовать своё спортивное мастерство с учётом индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности. Программа подразумевает дальнейшую подготовку учащихся после прохождения обучения по программе «Подготовка спортсменов - ориентировщиков».

Данная программа дает возможность совершенствования спортивного мастерства и попадание в состав сборной команды Республики Коми по спортивному ориентированию.

Адресат программы

Программа «Спортивное ориентирование. Совершенствование спортивного мастерства» рассчитана для подростков и молодежи с 14 по 23 год.

В группы по данной программе принимаются учащиеся, уже прошедшие подготовку по программе «Подготовка – спортсменов ориентировщиков», или имеющие 1 спортивный разряд по спортивному ориентированию, либо выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Так же обязательным условием является наличие медицинской справки о возможности заниматься спортивным ориентированием.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- однодневные и многодневные походы.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия в объединениях могут проводиться индивидуально как с педагогом, так и по индивидуальным тренировочным планам самостоятельно. Наполняемость групп по годам обучения в соответствии с принятыми локальными актами учреждения.

На этапе спортивного совершенствования занятия проводятся в оборудованных местах, на учебно-тренировочных полигонах спортивных, в условиях спортивного зала, тренажерного зала, учебных кабинетах, лесопарковых зонах, парках и других местах, соответствующих нормативным требованиям. Для проведения технико-тактических занятий на местности необходима подготовка, прочистка, прокатка и поддержка постоянно действующих полигонов спортивных карт в лесном массиве, вблизи населенного пункта (города, села), на оборудованных лыжных базах, лыже-роллерных трассах.

Подготовка учащихся организуется так же через профильные спортивно-оздоровительные лагеря и учебные сборы (*Приложение № 3*). При проведении туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований, предусмотренных программой, используется нормативная база ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Объем и сроки освоения программы:

Совершенствование спортивного мастерства – 3 года обучения, 972 учебных часа.

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальных особенностей учащихся.

Объем учебной нагрузки по годам обучения.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Совершенствование спортивного мастерства		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество учебных часов в неделю	9	9	9
Количество тренировок в неделю	3-5	3-5	3-5
Общее количество часов в учебный год	324	324	324
Наполняемость групп (человек)	6-8 чел.	6-8 чел.	6 чел.

Режим занятий: Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1 - 2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1 - 2 часа, на местности 2 - 4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 6-8 часов, походы 8 часов и более.

Цель - совершенствование спортивного мастерства членов сборной команды ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности спортсмена - ориентировщика;
- совершенствования технико-тактических приемов спортивного ориентирования;
- формирование знаний о средствах и методах психологической подготовки спортсменов - ориентировщиков;
- обучение методам и средствам восстановления спортсменов – ориентировщиков
- совершенствование знаний по правилам соревнований в спортивном ориентировании.

Развивающие:

- развитие у учащихся специальных физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании;
- привлечение к поддержанию высокого уровня спортивной мотивации;
- разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
- развитие специальных личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;

РАЗДЕЛ 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик	
	Недельная нагрузка (час.)	9			
1.	Раздел 1	30	15	15	
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1	
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	Входящий контроль, текущий контроль. Тест по ТБ
1.3.	Психологическая подготовка на этапе	8	4	4	

	спортивного совершенствования.				
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2	Текущий контроль, тест
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3	
2	Раздел 2	294	53	241	
2.1.	Общая физическая подготовка	78	10	68	Входящий контроль, нормативы по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	86	10	76	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	60	16	44	
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	
2.5.	Участие в соревнованиях	20	3	17	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	2	6	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
	Всего часов	324	68	256	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для групп 1 года обучения

Раздел 1.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена.

Практические занятия. Определение специальной физической подготовленности

1.2. Анализ соревнований по ориентированию.

Теория. Метод анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований.

Практические занятия. Анализ соревнований с учётом времени и путей движения победителей и призеров соревнований.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Теория. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов - ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса.

Практические занятия. Выполнение упражнений по развитию логического и оперативного мышления, наглядно-образной памяти, воображения.

1.4 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Практические занятия. Определение ЧСС после различных нагрузок.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия.

Практические занятия. Участие в заседании судейской коллегии.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм в занятиях ориентированием и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности.

Практические занятия. Оказание первой помощи при различных ранах.

Раздел 2.

2.1. Общая физическая подготовка.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному значению на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Теория.

- техника выполнения общеразвивающих упражнений;
- техника выполнения упражнений со спортивным инвентарем и на спортивных снарядах;
- влияние подвижных игр и эстафет на подготовку спортсмена-ориентировщика;
- техника бега на спринтерские и стайерские дистанции;
- техника прыжков с разбега и с места;

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Плавание: объём плавания от 400м до 2000м.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практические занятия.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по

кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, флорбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

(игра в футбол в лесном массиве)

2.3. Техничко – тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теория.

- способы измерения расстояний на различной местности;
- способы «взятия» КП;
- техника ориентирования с особенностью местности;
- техника лыжных ходов;

Практические занятия.

1. *Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:* Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. 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. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях.

2. *На занятии в отрыве от местности.* Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувьрки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

3. *Упражнения на совершенствование лыжной техники:*

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами..

2.4. Корректировка спортивных карт.

Теория. Основа, съёмочное обоснование. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карт. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков.

Практические занятия. Полевые работы по подготовке съёмочного обоснования

2.5. Участие в соревнованиях.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практические занятия. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

2.6. Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Практические занятия. Судейство соревнований в качестве помощника начальника дистанции.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г. №134н «О порядке 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»), что должно быть подкреплено справкой о допуске к занятиям от врача-педиатра, врача спортивной медицины или иного медицинского работника имеющего данные полномочия.

Теория.

- влияние физических нагрузок на организм человека;
- укрепления здоровья посредством занятием спортивным ориентированием;

Практические занятия. Прохождение физкультурного диспансера, выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства, психолого - педагогические средства, медико-гигиенические средства, психологические средства.

Практические занятия. Более подробно описано в приложениях

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практические занятия. Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т. д).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
1-й год обучения

Сроки	Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Входящий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Нормативные требования Приложение 2
Сентябрь	Входящий	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	Тестирование на результат	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Сентябрь	Входящий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований	Тест по правилам соревнований Судейство соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Октябрь	Входящий	Проверка знаний по судейству соревнований	Судейство соревнований	Выполнение судейских обязанностей	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Октябрь	Входящий	Контроль психической работоспособности	Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и	Тесты	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень

			объёма внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.		подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Октябрь	Входящий	Проверка теоретических знаний в области подготовки спортсменов-ориентировщиков	Анализ соревнований. Виды психологической подготовки. Основы гигиены и доврачебной помощи.	Тестирование по темам	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Май-сентябрь	Промежуточный (преводной)	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Нормативные требования Приложение 3
Май-сентябрь	Промежуточный (преводной)	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	Тестирование на результат	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик	
	Недельная нагрузка (час.)	9			
1.	Раздел 1	30	15	15	
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1	
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	Входящий контроль, текущий контроль. Тест по ТБ
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2	Текущий контроль, тест
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3	
2	Раздел 2	294	51	243	

2.1.	Общая физическая подготовка	68	10	58	Входящий контроль, нормативы по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	101	10	91	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	55	16	39	
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	
2.5.	Участие в соревнованиях	20	3	17	Текущий контроль, контрольные соревнования
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
	Всего часов	324	66	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для групп 2 года обучения

Раздел 1.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Теория. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности.

Практические занятия. Выявление индивидуальной скорости ориентирования.

1.3. Анализ соревнований по ориентированию.

Теория. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.

Практические занятия. Сравнение индивидуальных «Сплитов» с результатами победителей и призёров соревнований.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Теория. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях.

Практические занятия. Определение сбивающих факторов на прошедших соревнованиях

1.4 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения- адаптогены.

Практические занятия. Применение медико-биологических средств восстановления на практике: гигиенические процедуры, баня, массаж и самомассаж.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Права и обязанности членов судейской коллегии. Права и обязанности участников. Разбор правил соревнований. Календарный план соревнований. Смета.

Практические занятия. Составление календарного плана соревнований.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Практические занятия. Оказание первой помощи при солнечном ударе, ожоге, тепловом ударе.

Раздел 2.

2.1. Общая физическая подготовка.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному значению на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,

повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Плавание: объем плавания от 400м до 2000м.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практические занятия.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной

вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, флорбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

2.3. Техничко – тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

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

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теория.

- способы измерения расстояний на различной местности;
- способы «взятия» КП;
- техника ориентирования с особенностью местности;
- техника лыжных ходов;

Практические занятия.

4. *Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:* Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. 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. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях.

5. *На занятии в отрыве от местности.* Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и

воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувьрки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

б. *Упражнения на совершенствование лыжной техники:*

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами.

2.4.Корректировка спортивных карт.

Теория. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия. Техника рисовки пришкольного участка

2.5.Участие в соревнованиях.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практические занятия. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

2.6.Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Планирование дистанций, разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях.

Практические занятия. Составление информации о дистанции.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г. №134н «О порядке 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»), что должно быть подкреплено справкой о допуске к занятиям от врача-педиатра, врача спортивной медицины или иного медицинского работника имеющего данные полномочия.

Теория.

- влияние физических нагрузок на организм человека;
- укрепления здоровья посредством занятием спортивным ориентированием;

Практические занятия. Прохождение физкультурного диспансера, выполнение

контрольных нормативов.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства, психолого - педагогические средства, медико-гигиенические средства, психологические средства.

Практические занятия. Более подробно описано в Приложении 4

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практические занятия. Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ Формы аттестации/контроля 2-й год обучения

Сроки	Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Промежуточный	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Нормативные требования Приложение 2
Сентябрь	Промежуточный	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	Тестирование на результат	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Сентябрь	Промежуточный	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований	Тест по правилам соревнований Судейство соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Октябрь	Промежуточный	Проверка знаний по судейству соревнований	Судейство соревнований	Выполнение судейских обязанностей	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Октябрь	Промежуточный	Контроль психической работоспособности	Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объёма внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.	Тесты	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Октябрь	Промежуточный	Проверка теоретических знаний в области	Анализ соревнований. Виды	Тестирование по темам	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных

		подготовки спортсменов-ориентировщиков	психологической подготовки. Основы гигиены и доврачебной помощи.		ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Май-сентябрь	Промежуточный (преводной)	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Нормативные требования Приложение 3
Май-сентябрь	Промежуточный (преводной)	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	Тестирование на результат	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практик	
	Недельная нагрузка (час.)	9			
1.	Раздел 1 Комплексная подготовка	30	15	15	
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1	
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	Входящий контроль, текущий контроль. Тест по ТБ
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2	Текущий контроль, тест
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3	
2	Раздел 2	294	51	243	
2.1.	Общая физическая подготовка	58	10	48	Входящий контроль, нормативы по ОФП
2.2.	Специальная физическая подготовка	111	10	101	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	55	16	39	
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	
2.5.	Участие в соревнованиях	20	3	17	Текущий контроль,

					контрольные соревнования
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	Промежуточный контроль. Наблюдение. Медобследование
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2	Итоговый контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
	Всего часов	324	66	258	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
для групп 3 года обучения**

Раздел 1.

1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Теория. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

Практические занятия. Применение на практике приёмов и методов повышения умственной работоспособности.

1.4. Анализ соревнований по ориентированию.

Теория. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

Практические занятия. Анализ индивидуальных параметров технико-тактического мастерства и физической подготовленности.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Теория. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.

Практические занятия. Выполнение тестов определяющих уровень развития психических качеств спортсменов-ориентировщиков.

1.4 Восстановительные средства и мероприятия.

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

Практические занятия. Применение восстановительных средств в переходный период.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Популяризация и пропаганда соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Составление положения о районных соревнованиях.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего

Раздел 2.

2.1. Общая физическая подготовка.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному значению на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных

положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Плавание: объём плавания от 400м до 2000м.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- влияние однодневных и многодневных на развитие специальной выносливости спортсмена ориентировщика;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практические занятия.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.

Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, флорбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

2.3. Техничко – тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения

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

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» - строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков - лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Теория.

- способы измерения расстояний на различной местности;
- способы «взятия» КП;
- техника ориентирования с особенностью местности;
- техника лыжных ходов;

Практические занятия.

7. *Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:* Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. 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. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях.

8. *На занятии в отрыве от местности.* Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

9. *Упражнения на совершенствование лыжной техники:*

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием

палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами..

2.4.Корректировка спортивных карт.

Теория. Корректировка участка карты на местности. Выполнение маршрутной глазомерной съемки.

Практические занятия. Глазомерная съёмка на открытых и закрытых пространствах.

2.5.Участие в соревнованиях.

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практические занятия. Участие в соревнованиях и контрольных стартах

2.6.Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение части тренировочных занятий в группах начальной подготовки 1-2-го года обучения. Организация судейства школьных и городских соревнований.

Практические занятия. Проведение части тренировочного занятия в группах начальной подготовки.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (согласно приказа Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016г. №134н «О порядке 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»), что должно быть подкреплено справкой о допуске к занятиям от врача-педиатра, врача спортивной медицины или иного медицинского работника имеющего данные полномочия.

Теория.

- влияние физических нагрузок на организм человека;
- укрепления здоровья посредством занятием спортивным ориентированием;

Практические занятия. Прохождение физкультурного диспансера, выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства, психолого - педагогические средства, медико-гигиенические средства, психологические средства.

Практические занятия. Более подробно описано в приложениях

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практические занятия. Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ Формы аттестации/контроля 3-й год обучения

Сроки	Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Май	Итоговый	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Нормативные требования Приложение 2
Май	Итоговый	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	Тестирование на результат	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Май	Итоговый	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Правила соревнований	Тест по правилам соревнований Судейство соревнований	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Май	Итоговый	Проверка знаний по судейству соревнований	Судейство соревнований	Выполнение судейских обязанностей	Оптимальное решение – отлично Решение с допуском невыгодных вариантов – хорошо Решение с ошибками - удовлетворительно
Май	Итоговый	Контроль психической работоспособности	Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объёма внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.	Тесты	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Май	Итоговый	Проверка теоретических знаний в области подготовки спортсменов-ориентировщиков	Анализ соревнований. Виды психологической подготовки. Основы гигиены	Тестирование по темам	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов

			и доврачебной помощи.		(Удовлетворительно)
--	--	--	-----------------------	--	---------------------

Планируемые результаты спортивных достижений по годам обучения

Планируемые результаты к концу 1 года обучения:

ЗНАТЬ:

- рефлексия соревнований;
- технико-тактические приемы в спортивном ориентировании;
- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- методы и средства психологической подготовки ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- провести анализ соревновательной деятельности;

Планируемые результаты к концу 2 года обучения:

ЗНАТЬ:

- рефлексия соревнований;
- технико-тактические приемы в спортивном ориентировании;
- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- методы и средства психологической подготовки ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- провести анализ соревновательной деятельности;

Планируемые результаты к концу 3 года обучения:

ЗНАТЬ:

- рефлексия соревнований;
- технико-тактические приемы в спортивном ориентировании;

- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- методы и средства психологической подготовки ориентировщика;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- провести анализ соревновательной деятельности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по окончании всего курса обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Личностные результаты

- понимает необходимость бережного отношения к природе и окружающей среде;
- уважает и принимает различные культуры в обществе, социально адаптирован к жизни в обществе;
- имеет спортивного характер, стремится к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;

Метапредметные результаты

- умеет выполнять физические упражнения в усложненных условиях на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- умеет преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности в различных условиях;
- умеет преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- умеет максимально эффективно использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости, в зависимости от уровня подготовленности;
- умеет проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- умеет точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;
- умеет использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения;
- имеет опыт быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки;
- умеет анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- имеет опыт ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- имеет опыт вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- умеет следить за своим здоровьем, вести дневник спортсмена;
- имеет опыт судейства соревнований по спортивному ориентированию в должности

начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря;

- умеет правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.

Предметные результаты

- знает структуру соревновательной деятельности спортсмена – ориентировщика;
- знает методы совершенствования технико-тактических приемов спортивного ориентирования;
- имеет представление формы и методы психологической подготовки спортсменов – ориентировщиков;
- понимает значение применения различных средств и методов восстановления в спортивной подготовке спортсменов – ориентировщиков;
- знает правила соревнований по спортивному ориентированию.
- имеет представление о факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья;
- понимает значение о гигиене и владеет навыками доврачебной помощи.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Кадровое обеспечение: учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования.

Для эффективности и высокого качества образовательного процесса в рамках программы необходимо наличие у педагога опыта спортивном ориентировании.

3. Материально-техническое обеспечение

1. наличие оборудованных трасс (лыжных, кроссовых и полигонов для спортивного ориентирования).
2. наличие тренировочного спортивного зала;
3. наличие тренажерного зала;
4. наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации и (лет)
1	Компас	штук	На занимающегося	1	2
2	Картографический материал	Комплект	На занимающегося	2	1
3	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки, крепления)	комплект	На занимающегося	2	1
4	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	На занимающегося	2	1
5	Комбинезон лыжный	штук	На занимающегося	2	2

6	Вело комбинезон или беговой комплект (рубашка, брюки, щитки)	штук	На занимающегося	2	1
7	Костюм тренировочный зимний	штук	На занимающегося	1	1
8	Костюм тренировочный летний	штук	На занимающегося	1	1
9	Перчатки лыжные	пар	На занимающегося	2	1
10	Шапка лыжная	штук	На занимающегося	1	1
11	Шиповки л/атлетические или вело туфли	пар	На занимающегося	1	2
12	Велосипед	штук	На занимающегося	1	2
13	Фонарь налобный	штук	На занимающегося	1	2
14	Чехол для лыж	шт.	На занимающегося	1	2
15	Планшет для ориентирования на лыжах на велосипеде	шт.	На занимающегося	2	1
16	Вело шлем	шт.	На занимающегося	1	1
17	Вело камера для горного велосипеда	комплект	На занимающегося	2	1
18	Вело покрыва для дождя	Комплект	На занимающегося	2	1
Оборудование и спортивный инвентарь.					
19	чехол для велосипеда и колес	шт.	На занимающегося	1	2
20	Сумка спортивная	шт.	На занимающегося	1	1
21	кроссовки	пар	На занимающегося	1	1
22	термобельё	шт.	На занимающегося	1	1
23	Носки простые	пар	На занимающегося	4	50
1	Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер)	штук			
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15смX15см)	штук			100
3	Электронные станции	штук			30
4	Электронные чипы	штук			200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения					
1	Тренажеры многофункциональные	штук			2
2	Беговые дорожки	штук			2
3	Колодки стартовые	штук			4
4	Лыжные тренажеры	штук			4
5	Электронный откатчик для тестирования лыж	штук			1
6	Велотренажеры	штук			2
7	Велостанки	штук			2
8	Насос для подкачки шин	штук			3

9	Комплект запасных частей для велосипеда	штук	10
10	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
4	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б,), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Снегоходы	штук	2
2	Бензопилы	штук	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003 г.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007 г.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 г.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013 г.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008 г.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998 г.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003 г.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003 г.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.
19. Мухина О. Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997 г.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015 г.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978 г.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008 г.

28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015 гг.

29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.

2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.

3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.

5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017 г.

7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.

8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.

11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.

12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017 гг.

13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Календарный учебный график
1 год обучения

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Раздел 1	30	15	15	3	3	4	4	3	3	3	3	4
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1		1			1				
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	1								1
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	1	1	1		1	1	1	1	1
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2		1		1		1		1	
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3		1		1	1	1	1	1	
2	Раздел 2	294	28	266	33	33	32	32	33	33	33	33	34
2.1.	Общая физическая подготовка	78	-	78	8	9	9	8	8	9	9	8	10
2.2.	Специальная физическая подготовка	86	-	86	10	10	10	10	10	10	6	10	10
2.3.	Технико-тактическая подготовка	60	16	44	8	6	8	6	8	6	8	8	8
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	2	2		2		2	2	2	4
2.5.	Участие в соревнованиях	20	-	20	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	2			2	2	2	2		2
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	1	1	1	1	1		1	1	1

4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4			2				2		
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6		2			2			2	
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2		1		1		1			1
	Всего часов	324	43	290	36	36	36	36	36	36	36	36	36

**Календарный учебный график
2 год обучения**

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Раздел 1	30	15	15	3	3	4	4	3	3	3	3	4
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1		1			1				
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	1								1
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	1	1	1		1	1	1	1	1
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2		1		1		1		1	
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3		1		1	1	1	1	1	
2	Раздел 2	294	28	266	33	33	32	32	33	33	33	33	32
2.1.	Общая физическая подготовка	68	-	68	8	7	7	8	8	7	7	8	8
2.2.	Специальная физическая подготовка	101	-	101	10	10	10	10	10	10	11	10	10

2.3.	Технико-тактическая подготовка	55	16	39	6	6	6	6	6	6	6	6	7
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	2	2	2			2	2	2	4
2.5.	Участие в соревнованиях	20	-	20	4	2	2	4	2	2	2		2
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	2		2	2	2	2	2		
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	1	1	1	1	1		1	1	1
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	2						2		
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6		2			2			2	
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2		1		1		1			1
	Всего часов	324	43	290	36	36	36	36	36	36	36	36	36

**Календарный учебный график
3 год обучения**

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Раздел 1	30	15	15	3	5	4	4	3	3	3	3	4
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	2	1	1		1			1				
1.2	Анализ соревнований по ориентированию	2	1	1	1								1
1.3.	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	8	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4.	Восстановительные средства и мероприятия.	8	4	4	1	1	1		1	1	1	1	1

1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	2	2		1		1		1		1	
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3		1		1	1	1	1	1	
2	Раздел 2	294	28	266	33	33	32	32	33	33	33	33	32
2.1.	Общая физическая подготовка	58	-	58	6	6	7	7	7	7	6	6	6
2.2.	Специальная физическая подготовка	111	-	111	12	12	12	13	12	13	12	13	12
2.3.	Технико-тактическая подготовка	55	16	39	6	6	6	6	6	6	6	6	7
2.4.	Корректировка спортивных карт	16	4	12	2	2	2			2	2	2	4
2.5.	Участие в соревнованиях	20	-	20	4	2	2	4	2	2	2		2
2.6.	Инструкторская и судейская практика.	12	6	6	2		2	2	2	2	2		
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8	1	1	1	1	1		1	1	1
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	2						2		
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6		2			2			2	
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	2	2		1		1		1			1
	Всего часов	324	43	290	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Диагностические материалы для педагогического контроля.

Система контроля и зачетные требования.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
спортивное ориентирование**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила нижнего пояса	3
Оперативное мышление	3
Выносливость (аэробная)	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Объем зрительной памяти	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 2 раза в год.

Контроль спортивно-технической, психологической подготовкой осуществляется в конце каждого года.

Контроль ОФП и СФП в конце 1 года обучения

№ п / п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более	
			11,0	11,8
2.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			6,10	
3.	Бег 800 м с высокого старта	мин, с	не более	
				5,10

4.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			29,30	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
				20,30
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	20
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
8.	Техническое мастерство	Закончить дистанцию по спортивному ориентированию уровня СЗФО		
9.	Спортивный разряд	Второй спортивный разряд		

Контроль теоретических знаний после 1 г.о.осуществляется в форме ответов на вопросы:

1. Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс.
2. Основные ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Причины их возникновения.
3. Психологическая подготовка спортсмена ориентировщика на старте.
4. Что такое перетренированность, ее последствия.

Контроль ОФП и СФП в конце 2 года обучения

№ п / п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			Юноши	Девушки
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			14,0	15,5
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5,10	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				4,10
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			37,50	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
				24,30
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	160
7.	Техническое мастерство	Закончить дистанцию по спортивному ориентированию уровня Всероссийских соревнований		
8.	Спортивный разряд	Второй или Первый спортивный		

		разряд.
--	--	---------

Контроль теоретических знаний после 2 г.о.осуществляется в форме ответов на вопросы:

1. Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря. Планирование дистанций.
2. Алгоритм анализа прохождения дистанции по спортивному ориентированию.
3. Психологическая подготовка спортсмена ориентировщика на дистанции.
4. Какие методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Итоговый контроль ОФП и СФП в конце 3 года обучения

№ п / п	Упражнения	Единица измери я	Норматив	
			Юноши	Девушки
Лыжные спортивные дисциплины				
1.	Бег 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,0	14,2
2.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			4,30	
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
				3,35
4.	Лыжная гонка, свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			35,00	
5.	Лыжная гонка, свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
				19,40
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			200	180
7.	Техническое мастерство	Закончить дистанцию по спортивному ориентированию уровня Первенства России		
8.	Спортивное звание	Первый спортивный разряд, КМС		

Контроль теоретических знаний после 3 г.о.осуществляется в форме ответов на вопросы:

1. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положения о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл.
2. Алгоритм анализа соревнований по спортивному ориентированию.
3. Психологическая подготовка спортсмена ориентировщика на соревнованиях.
4. Какие методы и средства восстановления спортивной работоспособности.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая

должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «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 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

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.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

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. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Контроль за технической подготовленностью

Ориентировщик, кроме разносторонней физической подготовки также должен в совершенстве владеть технико-тактическими умениями и навыками. Владение основами техники создает предпосылки для решения тактических задач на дистанции, приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность ориентирования. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет основные движения. В спортивном ориентировании тренеру, да и самому спортсмену, трудно оценивать свои действия на местности, поэтому для контроля за технико-тактической подготовкой можно рекомендовать комплекс тестовых испытаний, которые отражают качество работы спортсменов на дистанции. Они позволяют определить уровень технического мастерства в условиях, когда нет сбивающего влияния соревновательных факторов. Сравнивая результаты такого тестирования с показателями в соревнованиях, тренер может определить слабые стороны спортсмена и наметить пути их усиления.

1. Скорость отметки на КП.

Можно тестировать как во время прохождения дистанции, так и на специально оборудованном контрольном пункте (КП).

2. Техника движения по точному азимуту.

Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

3. Тестирование координации «глаз-рука».

Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3х20 см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние (с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле $K=A/V$.

4. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»).

Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

5. Оперативное мышление.

Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени. На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесен отрезок дистанции между двумя КП. Таблицы могут разрабатываться тренером, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначно и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты, тестирование может проводиться как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки. Оценивается количество правильных ответов. Оперативное мышление также может оцениваться при помощи «Оперативной игры». Тестирование производится при помощи таблицы, на игровом поле которой, состоящей из пяти клеток, расставлены 3 пронумерованных фишки. Требуется перевести фишки из данного положения в положение, при котором они упорядочены. Может быть 118 несколько вариантов начала игры. Оценивается время выполнения задания и количество сделанных ходов.

Перечень учебно-тренировочных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников
Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Тренировочные сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы

