

Комитет по физической культуре и спорту Администрации городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа «Ногинец»  
Муниципального округа Вичуга Ивановской области

ПРИНЯТА

решением тренерского совета  
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»  
от «08» декабря 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»  
От 09 декабря 2015 г. № 32-ОД



Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта спортивное ориентирование

срок реализации 8 лет

Составители программы:

Тренер-преподаватель по спортивноу ориентированию  
Лебедев Н.И.

Рецензенты:

Директор ОГОУ ДО СДЮШОР № 3 по  
кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической  
культуры Худякова Л.А.

Заместитель директора ОГОУ ДО СДЮШОР № 3

Заклёпкина И.А.

г. Вичуга 2015 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Программа подготовлена на основе «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных-правовых документов: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и других подзаконных актов, «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и других подзаконных актов, в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ «Ногинец»

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов для секции спортивного ориентирования МБУДО ДЮСШ «Ногинец»

### **Основными задачами реализации программы являются:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва,
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программный материал для всех этапов подготовки распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени).

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и командный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, человек может заниматься и участвовать в соревнованиях в любом возрасте. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных

группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а также в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

Подготовить столь разносторонне развитую личность спортсмена высокого класса возможно только в результате многолетних тренировок.

Данная программа предполагает обучение на двух этапах спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочный этап).

*Таблица № 1*

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

Этапы спортивной подготовки	периоды занятий	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	До 1 года	9	12
	Свыше 1 года	9	12
Тренировочный этап (ТЭ)	Начальная специализация 2 года	11	10
	Углубленная специализация 3 года	13	5

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в учебном году и 6-ти недель самоподготовки или участия в тренировочных сборах.

*Таблица № 1*

### Учебный план тренировочных занятий секции спортивное ориентирование

Содержание занятий  Год обучения	НП		ТЭ	
	до 1 год	свыше 1 г	Начальная специализация до 2-х лет	Углублённая специализация свыше 2-х лет
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	13 4%	22 6%	34 6%	58 7%
Общая физическая подготовка	182 66%	199 54%	243 44%	265 32%
Специальная физическая подготовка	27 10%	37 10%	110 20%	298 36%
Технико-тактическая подготовка	54 20%	111 30%	165 30%	207 25%
<b>Всего часов в год:</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>828</b>

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

*Таблица № 2*

### Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Начальная специализация	Углубленная специализация		
	до 1 года	Свыше 1 года	до 2-х лет	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	9	12	18		
Количество занятий в неделю (/максимальное)	2-3	3-4	4	6		
Общее количество часов в год	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>828</b>		

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

В каникулярное время для непрерывного освоения предпрофессиональной программы обучающиеся участвуют в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участвуют в тренировочных сборах различной направленности /восстановительные, ОФП, технические/.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в ДЮСШ являются:

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

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

#### **Этап начальной подготовки.**

Данный этап рассчитан на 2 года обучения и базовой подготовки детей в возрасте от 9-11 лет. Дети приобретают первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомятся с природой окрестных лесов; приобретают туристские навыки и навыки личной безопасности, базовую подготовку по общефизической и специально-подготовке.

#### **Тренировочный этап**

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

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

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

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

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

В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е: выносливость, сила, быстрота, координационные способности, функциональные возможности различных систем организма. Наиболее благоприятным возрастом для развития выносливости, быстроты необходимых в ориентировании, является период до полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте уделять особое внимание на развитие этих качеств Развитие мышечной силы в различном возрасте протекает неравномерно.

*Таблица № 3.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица № 4

## Поэтапные цели, задачи и контрольные нормативы

Этап	периоды	Годы	задачи	зачетные мероприятия
<b>НП</b>	Начальная подготовка	До 1 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомить с основами спортивного ориентирования,</li> <li>- Воспитание любви к природе.</li> <li>- Развитие физических и специальных качеств ориентировщика.</li> <li>- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования</li> <li>- Укрепление здоровья спортсменов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Краеведческая игра.</li> <li>- Соревнование по ориентированию.</li> <li>- Контрольно-переводные испытания по ОФП</li> </ul>
		свыше 1 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;</li> <li>- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;</li> <li>- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;</li> <li>- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование теоретических знаний.</li> <li>- Соревнование по ориентированию.</li> <li>- промежуточная аттестация обучающихся</li> <li>Выполнение юношеских разрядов</li> </ul>
<b>Тренировочный этап</b>	Начальная специализация	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;</li> <li>- формирование спортивной мотивации;</li> <li>- укрепление здоровья спортсменов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование теоретических знаний.</li> <li>- Соревнования по ориентированию.</li> <li>- Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП</li> <li>- Выполнение разрядов.</li> </ul>
	Углубленная специализация	3-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышение уровня физической и функциональной подготовки.</li> <li>Совершенствование навыков технико-тактической подготовки.</li> <li>Совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции.</li> <li>Овладение основами судейской, инструкторской и тренерской практики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование теоретических знаний.</li> <li>- Соревнования по ориентированию.</li> <li>- Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП</li> <li>- Участие в судействе соревнований.</li> <li>- Выполнение спортивных разрядов.</li> </ul>

## 3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 3.2.1 Теоретическая подготовка

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

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

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

Таблица № 5

#### План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Тема	Количество часов	
		до 1 года	свыше 2 года
1	Вводное занятие.	1	
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	4
3	Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом	3	4
4	Знакомство с терминологией в спортивном ориентировании.	4	10
5	Правила соревнований	3	4
	<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>22</b>

#### Программный материал.

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

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

**Тема 2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и Ивановской области. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Географическое расположение Ивановской области.

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

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль

закаливания при занятиях спортивным ориентированием. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

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

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

#### **Тема 5. Правила соревнований.**

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

*Таблица № 6*

#### **План теоретической подготовки групп ТЭ**

№	Тема	Количество часов	
		ТЭ до 2-х лет	ТЭ св 2-х лет
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.	1	2
2	История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	2	4
3	Основы совершенствования спортивного мастерства.	2	6
4	Физиологические основы спортивной тренировки	4	8
5	Питание спортсмена	3	3
6	Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки.	8	9
7	Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	4	10
8	Правила соревнований.	4	6
9	Основы туристской подготовки.	3	5
10	Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.	3	5
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>58</b>

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

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

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

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

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

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

## **Тема 4. Физиологические основы тренировочных занятий**

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

## **Тема 5. Питание обучающихся спортсменов.**

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

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

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

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

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

## **Тема 8 Правила соревнований**

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

## **Тема 9. Основы туристской подготовки.**

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

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

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

### **3.2.1. Практическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки (3 года обучения)**

#### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающегося и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. (ОРУ ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

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

*- Упражнения направленные на развитие гибкости.*

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

*- Упражнения на развитие силы.*

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

*- Упражнения, направленные на развитие быстроты.*

Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности

прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

- *Упражнения, развивающие общую выносливость.*

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам.

Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

- *Общая физическая подготовленность.*

Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

## 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- развивать выносливость,
- отработать технику бега в кроссе,
- отработать технику передвижения на лыжах,
- развивать прыгучесть, силу, гибкость,
- привыкнуть к передвижению в сложных условиях (по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам).

В подготовке применяются специальные упражнения:

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

### Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- специальные беговые упражнения.

### Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления;
- имитационные упражнения;
- специальные игровые упражнения.

### Упражнения на развитие гибкости, ловкости

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

## 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Держание карты, компаса в движении.
- Сопоставление карты с местностью.
- Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности.
- Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Выбор варианта движения между КП.

- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении.

#### 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

#### 5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

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

*По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны:*

**ЗНАТЬ:**

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

**УМЕТЬ:**

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- применять разные лыжные хода при различных состояниях снега и лыжни
- правильно распределять силы на дистанции;
- рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;
- выбирать и убирать место привала.

## Тренировочный этап (период начальной специализации — 2 года)

### 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке применяются специальные упражнения:

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

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

#### Упражнения на развитие выносливости

беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег с имитацией в подъемы; специальные беговые упражнения.

#### Упражнения на развитие скорости и быстроты

бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности; бег «челночный» с внезапной сменой направления; специальные игровые упражнения.

#### Упражнения на развитие гибкости, ловкости

прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции; бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями.

### 2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

- выполнение движения по азимуту,
- чтение карты на бегу,
- запоминание и воспроизведение карты,
- детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП,
- видение и взятие КП,
- уход с КП.

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

применение на дистанции.

### 3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

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

*По окончании периода начальной специализации обучающиеся должны:*

**ЗНАТЬ:**

- историю развития спортивного движения в России, Ивановской области;
- достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;
- технику безопасности и личной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- влияние физических упражнений на работоспособность организма;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;
- снаряжение на тренировку и соревнования;
- технику лыжных ходов;
- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;
- ориентирование карты по компасу;
- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
- общие положения правил соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в различные сезонные периоды года;
- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

**УМЕТЬ:**

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- применять разные лыжные ходы при различных состояниях лыжни;
- правильно распределять силы на дистанции;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

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

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- по работе с дидактическим материалом;
- по обеспечению личной безопасности;
- по правильному поведению на занятиях и соревнованиях;
- по владению физическими упражнениями;
- по работе с картой и компасом;
- по применению лыжных ходов;
- по правильному поведению в коллективе, по взаимопомощи и взаимовыручки.

### **Тренировочный этап, (период углубленной специализации, 3 года)**

#### **1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В подготовке применяются специальные упражнения:

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

2. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
- кроссовый бег с имитацией в подъемы;
- специальные беговые и имитационные упражнения.

упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
- бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;
- специальные игровые упражнения.

упражнения на развитие гибкости, ловкости

- прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
- бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

#### **2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

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

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование

лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

Реализация теоретических знаний и практических навыков в тестированиях.

### 3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ .

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

*По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны:*

**ЗНАТЬ:**

- историю развития спортивного движения в России, Ивановской области;
- технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;
- предупреждение травматизма;
- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;
- способы совершенствования техники лыжных ходов;
- режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;
- функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;
- принципы составления Положений о соревнованиях;
- права и обязанности участников соревнований;
- обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
- особенности подготовки в наших климатических условиях;
- основы составления спортивных карт, легенды.

**УМЕТЬ:**

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
- применять разные лыжные хода при различных состояниях лыжней и рельефа местности;
- правильно распределять силы на дистанции;
- определять направление, расстояние и контролировать свое движение;
- анализировать свой путь передвижения по дистанции;
- определить причины допущенных ошибок на дистанции;

- работать с протоколами соревнований.

Допускается объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся может быть снижен до 65% от общего объема учебного плана. (Приказ минспорта от 12.09.2013г. №731)

Допускается объединение групп во время проведения тренировочных занятий о с занимающимися из разных групп, при этом разница в возрасте занимающихся из разных групп не должна превышать 3 года.

### **3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

#### **1. Общие требования безопасности**

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

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

1.3 При проведении занятий в зале и на природе у тренера-преподавателя должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность оборудования, спортивной экипировки

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

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

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. В летний период при прохождении трассы быть внимательным: обращать внимание на возникающие препятствия (кочки, канавы, поваленные деревья, заболоченные участки).

3.3. Обращать внимание на температурный режим (летом не допускать обезвоживания, зимой – обморожения).

3.4. Зимой при занятии на лыжах соблюдать интервал при движении по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.5. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.6. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.7. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.8. При передвижении в городе и вблизи автомобильных дорог соблюдать правила дорожного движения и следовать указаниям тренера.

3.7. Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

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

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

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

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

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

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

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

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

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

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в

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

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

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

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

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

К основным направлениям психологической подготовки относятся:

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

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

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

### **4.1 Врачебный (медицинский) контроль.**

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

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

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

### **4.2 Педагогический контроль.**

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

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям: 1) степень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения программного материала.

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

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью

физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Промежуточное тестирование проводится ежегодно по всем разделам годового учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговое — после освоения программы.

Основные формы тестирования являются:

- тестирование по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации.
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.3 Методические указания по организации межаттестационного периода.**

Ежегодное тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается комиссия из представителей администрации, старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения тестирования.

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

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся могут переводиться в спортивно-оздоровительные группы для освоения общеразвивающей программы ДЮСШ.

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

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

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентированием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (3 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение уровня технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях
- обучающийся может быть зачислен на этап спортивной подготовки из другого вида спорта, при сдаче контрольных нормативов по ОФП СФП данного вида спорта и выполнения спортивного разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки по Федеральному стандарту данного вида спорта.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Таблица № 7

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

Требования	Этап начальной подготовки	
	До 1 года	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 80%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	Тренировочные старты	

Таблица № 8

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

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	13	14
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	Юношеские разряды	Юношеские разряды	3 разряд	3 разряд	1,2 разряд
	Участие в городских соревнованиях (не менее 1-х)	Участие в соревнованиях (не менее 2-х)	4 старта, (из них не менее 1- областных)	5 стартов, (из них не менее 2- областных)	7 стартов, (из них не менее 3- областных)

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

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

Таблица № 9

##### Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа спортивной специализации (периода начальной специализации)

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

Таблица № 10

##### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа спортивной специализации (период углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м	10,1 с	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	150 см
	Выносливость	1000 м	4 мин. 20 с
	Бег 800 м		4 мин
	Кросс 3 км	13 мин 10 с	15 мин 10 с
	или лыжная гонка 5 км	26 мин. 20 с	33 мин. 00 с

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Библиография**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007 г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ № 930 от 20.11.2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование».
7. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинских мероприятий при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
8. Правила по виду спорта «Спортивное ориентирование» Утверждены Приказом Минтуризма России № 208 от 2010 г.

#### **Методическая литература**

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М. 1987
2. Спортивная Медицина под ред. В.Л. Карпмана учебник для институтов физкультуры М. 1987 г.
3. Медицинский справочник тренера М. Советский спорт 2006 г.
4. Матвеев Л.П., Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М. Просвещение 1991 г.
5. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного

образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002

6. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании Москва 2001 г.

7. Казанцев С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков: Спб, 2005 г.

8. Глаголева О.Л. Развитие содержания дополнительного образования в детских объединениях спортивно-туристического профиля: М, 2006 г.

9. Воронов Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков: СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009 г.

10. Данильченкова О.Е. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию спортсменов 12-14 лет - Малаховка, 2010 г.

11. Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. Москва 2005.

12. А.А.Ширинян, А.В.Иванов Современная подготовка спортсмена – ориентировщика. Москва 2008.

13. В.П. Бурцев. Загадки и находки на тропинках ориентирования. М: 2007г.

14. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения. Малаховка МГАФК: 2011 г.

#### **5.2 Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация спортивного ориентирования России	<a href="http://www.rufso.ru/">http://www.rufso.ru/</a>
Ивановская областная федерация спортивного ориентирования	<a href="http://ivanovo_orientiridраковска.яsn.ru">ivanovo_orientiridраковска.яsn.ru</a>