**Раздел 1. Пояснительная записка**

* 1. **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению спортивное ориентирование составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ подготовки в области физической культуры и спорта, срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),

-«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

 - Устав МОУДО ДЮЦ «Азимут»

Деятельность по Программе направлена на:

-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.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на мест­ности.

Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 16 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 обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

## *СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ*

- История спортивного ориентирования

- Правила соревнований

- Общая физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка

- Техническая подготовка

- Тактическая подготовка

- Участие в соревнованиях

- Топографическая подготовка

## *ЦЕЛь ПРОГРАММЫ*

*Целью программы - является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.*

достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших спортсменов во Всероссийских соревнованиях.

***Задачи программы:***

***-***достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших спортсменов во Всероссийских соревнованиях;

- развитие физических способностей детей;

- профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта

- выявление и поддержка спортивно одаренных детей

 -обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным ориентированием, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

* соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

-повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

-совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

-профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

-воспитание моральных и волевых качеств;

-укрепление здоровья;

-привитие основных гигиенических навыков;

-подготовка обучающихся к сдаче нормативных требований.

## *РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ*

личностные - формирование общественной активности

личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни ;

метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию

***Знания, умения, навыки***

*Обучающийся должен****знать****:*

-особенности спортивного ориентирования как вида спорта;

-основные меры обеспечения безопасности во время соревнований;

*Обучающийся должен****уметь:***

-работать с картой, компасом, определять стороны горизонта на местности;

-двигаться по азимуту по пересеченной местности;

## *ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ*

Занятия преимущественно проводятся на улице, форма одежды должна

соответствовать погоде.

* 1. **Актуальность программы**

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) или по количеству набранных очков.

 Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный 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 так же 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 предполагается обучение на двух этапах спортивной подготовки — начальной подготовки и спортивной специализации.

 *Основные задачи на различных этапах спортивной подготовки.* Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭЭтапы спортивной  подготовки  | Продолжительность этапов (в годах)  |  Минимальный возраст для  зачисления в  группы (лет)  | Оптимальная наполняемость групп  (человек)  | Максимальное кол-во чел в группе |
| Этап начальной подготовки (НП) | До 3 лет | 8 | 12-15 | 20-25 |
| Тренировочныйэтап  (Т) | Начальная специализация2 года | 10 | 10-12 | 15 |
| Углубленная специализация3 года | 12 | 6-10 | 10 |

**Раздел 2. Учебно-тематический план.**

**2.1. Учебный план тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Год обученияСодержание занятий  | НП | УТГ |
|  1 год |  1 свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 114% | 216% | 326% | 326% | 498% | 507% | 557% |
| Общая физическая подготовка | 17466% | 19054% | 23244% | 23244% | 19732% | 22532% | 25432% |
| Специальная физическая подготовка | 2610% | 3510% | 10620% | 10620% | 21635% | 25336% | 28536% |
| Техническая подготовка | 5320% | 10630% | 15830% | 15830% | 15425% | 17625% | 19825% |
|  Всего часов в год: | 276 | 414 | 552 | 644 | 552(736) | 621(828) | 690(920) |

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

Нормативы объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапные нормативы  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
|  1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12(14) | 12(16) | 14(18) | 18(20) |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 216 | 324 | 432 | 432 | 432 | 504 | 648 |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

 В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

 *Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль

**2.2.Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.**

 Для обучения по данной общеразвивающей программе принимаются все желающие, выполнившие требования приемных нормативов и не имеющие 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 8-11 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 специальной подготовке.

 *Тренировочный этап*

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

Этап начальной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения) - осуществление направленой 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.

Этап 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 теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия.

 В процессе многолетней подготовки юных ориентировщиков необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. выносливости, силы, в быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей 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 различных возрастах протекает неравномерно.

*Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели развития двигательных качеств | Возраст (лет) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 спортсменов 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,

-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.

Поэтапные цели, задачи и контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | направленность | Годы | задачи | зачетныемероприятия |
| НП | Начальная подготовка | 1 год   | - Ознакомить с основами спортивного ориентирования,-Воспитание любви к природе.- Развитие физических и специальных качеств ориентировщика.- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования- Укрепление здоровья спортсменов;  |  -Краеведческая игра.-Соревнование по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП  |
| 2 год | - Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; -Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разныхландшафтных условиях;- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов; |  -Тестирование теоретических знаний.-Соревнование по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП    |
| Тренировочный этап | Начальная специализация | 1-2     | - повышение уровня общей и специальной физической, технической,тактической и психологической подготовки;- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;- формирование спортивной мотивации;- укрепление здоровья спортсменов. | -Тестирование теоретических знаний.-Соревнования по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП-Выполнение юношеских разрядов.   |
| Углубленная специализация | 3-5   | Повышение уровня физической и функциональной подготовки.Совершенствование навыков технико-тактической подготовки.Совершенствование навыков самоконтроля и саморегуляции.Овладение основами судейской, инструкторской и тренерской практики. | -Тестирование теоретических знаний.-Соревнования по ориентированию.-Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП-Участие в судействе соревнований.-Выполнение спортивных разрядов.  |

**Раздел 3.Содержание программы**

**3.1.Теоретическая подготовка**

 Цель теоретической подготовки - формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

 Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, 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 теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

План теоретической подготовки этапа НП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| НП 1 года | НП 2 года |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |   |
| 2 | История возникновения и развития спортивного ориентирования | 2 | 4 |
| 3 | Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом | 2 | 3 |
| 4 | Знакомство с терминологией в спортивном ориентировании.  | 4 | 10 |
| 5 | Правила соревнований | 2 | 4 |
|   | Всего часов | 11 | 21 |

***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 Республики Марий Эл. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности климата Республики Марий Эл. Культура и традиции Марийского края.

**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.

План теоретической подготовки этапа УТГ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| УТГ до 2-х лет | УТГ 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. | 1 | 6 |
| 4 | Физиологические основы спортивной тренировки | 4 | 8 |
| 5 | Питание спортсмена | 2 | 2 |
| 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 | 4 |
| 10 | Первая, доврачебная помощь. Действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему. | 3 | 4 |
|   | Всего часов | 32 | 55 |

**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 соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).
 Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

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

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

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

Техника лыжных ходов, передвижений по 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 спортивной тренировки**

 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 спортсмена.**

 Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. 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 спортсмена 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. Практическая подготовка**

**Этап начальной подготовки (2 года обучения)**

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки)

 Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена 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. Па 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.

2.4.Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.

2.5. 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.

2.6. 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.

- 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 календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

*ЗНАТЬ:*

- культуру и традиции Марийского края;

-особенности климата Республики Марий Эл;

-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 топознаки 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 различных местах передвижения;

-правильно распределять силы на дистанции;

-рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;

-выбирать и убирать место привала.

 Тренировочный этап (начальная специализация — 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 этапе 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 карт научебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти

- выполнение движения по азимуту;

- чтение карты набегу;

- запоминание и воспроизведение карты;

- детальное чтение и воспроизведение карты в близи 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 календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны:

*ЗНАТЬ:*

-историю развития спортивного движенияв России, Республике Марий Эл;

-достижения российских спортсменовна Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;

- технику безопасности и личной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- влияние физических упражнений на работоспособностьорганизма;

-упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, нарасслабление;

- 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 наших климатических условиях;

- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

*УМЕТЬ:*

- ориентировать карту по компасу;

- сопоставлять карту с местностью;

- определять и расшифровать топознаки и условные знаки;

- определять стороны горизонта по местным признакам;

- определять расстояние и двигаться по азимуту;

- определять масштаб и точку стояния на карте и наместности;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять нормы по ведения на занятиях и соревнованиях;

- применять разные лыжные хода на различных местах передвижения;

- 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;

-определять направление, расстояние согласн омасштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

*ИМЕТЬ НАВЫКИ:*

-работы с дидактическим материалом;

-обеспечения личной безопасности;

-правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

-владения физическими упражнениями;

-работы с картой и компасом;

-применения лыжных ходов;

-правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки.

**Тренировочныйэтап, (углубленнаяспециализация, 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 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 направленана:

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, рельефныхкарт, 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 с предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны:

*ЗНАТЬ:*

-историю развития спортивного движения в России, Республике Марий Эл:

- 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;

- принципы составления Положений о соревнованиях;

- права и обязанности участников соревнований;

-обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, намаркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;

-характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в нашихклиматических условиях;

- легенды, основы составления спортивных карт.

*УМЕТЬ:*

- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;

- определять и расшифровать топознаки 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 различных местах передвижения;

- 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;

**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 безопасностии имеющие медицинский допуск к занятиям.

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

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

1.4При несчастном случае пострадавший обязан немедленно сообщитьтренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5.В процессе занятий обучающихся 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 снаряжения.

2.2. К тренировке допускаются обучающиеся 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.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3.При спуске с горы невыставлять вперед лыжные палки.

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

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

3.6.Строго соблюдать установки тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починитьего 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 обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям по страдавшего.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Важным методом нравственного воспитания является поощрениеюного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества.

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года. К основным направлениям психологической подготовки относится:

-обеспечение уверенности в правильности подготовки;

-устойчивость к соперникам;

- волевая подготовка — умение нерасслабляться доконца дистанции;

-умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперников.

**Раздел 4. Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется 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.

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 так же допуска спортсмена 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 существляется 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 аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся..

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

 Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**4.3 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

 Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

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

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

 Обучающиеся, 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 обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**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 обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 - летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентирование, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора.

**Группы тренировочного этапа -** формируются из здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), 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 возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся 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 технической подготовленности.

-уровень спортивного мастерства.

-участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Этап начальной подготовки |
| 1год |  Свыше 1 года |
| Минимальный возраст для зачисления | 8 | 9 |
| 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 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| Уровни соревнований |   | Участие в групповых соревнованиях |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
|   | 1г | 2г  | 3г  | 4г  | 5г |
| Минимальный возраст для зачисления | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | 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) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 90% | Не менее 90% |

**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 лыжные гонки.

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  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  |
|   | Подьем 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 |

Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 3 года обучения (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 | 33мин. 00 с |

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения программы**

**5.1 Список литературы**

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 112

4. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

**5.2. Учебно-методическая литература:**

6.Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002

7.Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.

8.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика .-М.Физкультура и спорт,1989.

9.Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983

10.Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.: Просвещение, 1989 г.

11.Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Фис, 1980

12.Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Фис, 1985

13.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 1990.

**5.3. Литература для обучающихся.**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А. Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С-Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
7. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.– М, 1996.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Фред Уилт( США ). Бег, Бег, Бег. М.: Физкультура и спорт, 1967.
10. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 1996.