

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании
тренерского совета
отделения спортивного
ориентирования № ____
« ____ » _____ 2021 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ СШ № 2

города Тюмени

П.В. Вавилов

2021 год



**Программа спортивно-оздоровительного этапа
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:

Заместитель директора

Пилипенко Д.А.

Соавтор:

тренер-преподаватель

Ермакова О.Н.

Тюмень, 2021

Оглавление

| № | Раздел | Страница |
|------|---|----------|
| 1 | Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3-20 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3-7 |
| 1.2. | Цель и задачи | 8-9 |
| 1.3. | Годовой тренировочный план | 10 |
| 1.4. | Содержание тренировочного плана | 11-18 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 19-20 |
| 2 | Раздел №2 «Комплекс организационно-тренировочных условий» | 21-35 |
| 2.1. | Календарный график | 21 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 22 |
| 2.3. | Формы аттестации | 23 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 23-24 |
| 2.5. | Методические материалы | 24-29 |
| 2.6. | Список используемой литературы | 30-35 |

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Программа спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. 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. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и теоретические, тактические занятия. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы,

увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения занимающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности спортсмена, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины

Новизна программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении услуг физкультурно-спортивной направленности категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по спортивному ориентированию из-за ограничений, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование: минимальный возраст для зачисления – 8 лет, а также отсутствие надлежащей физической подготовки и возможности сдать контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в МАУ СШ № 2 города Тюмени на отделении спортивное

спортивно-оздоровительных групп (СО) для детей 8-12 лет. Таким образом, в СШ расширяется возрастной охват занимающихся спортивным ориентированием и организуется планомерная и качественная подготовка к зачислению в группы начальной подготовки Программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование».

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в спортивной школе представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблемы здорового образа жизни и патриотизма подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, предусмотрена сдача обучающимися нормативов (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне», а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в СШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Практическая значимость заключается в том что, реализация содержания тренировочного процесса ориентировщиков массовых разрядов, основанного на поэтапном комплексном развитии, способствует повышению эффективности соревновательной деятельности в современном спортивном ориентировании при улучшении показателей физической подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния организма занимающихся.

Адресат программы : дети 7-12 лет.

Уровни программы:

Стартовый: СО 1 года обучения. Этап предварительной подготовки.

Базовый: СО -2 года обучения. Этап спортивно – оздоровительной специализации.

Продвинутый: СО-3 года обучения. Этап специализированной подготовки.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, через организацию занятий по спортивному ориентированию.

Задачи:

Образовательные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.2. Годовой тренировочный план

Примерный годовой план тренировочного процесса

Таблица 1

| № раздела (УТ) | Название раздела/темы\ учебный элемент (УЭ) | Форма проведения | Количество часов СО 1-й год | | | Количество часов СО 2-й год | | | Количество часов СО 3-й год | | | Формы аттестации/контроля |
|----------------|--|------------------|-----------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-----------|------------|-----------------------------|----------|------------|---------------------------|
| | | | все го | теория | практика | все го | теория | практика | все го | теория | практика | |
| 1 | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | ТЗ | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 17 | 17 | | Беседа, наблюдение |
| 2 | ОФП | ТЗ | 135 | | 135 | 113 | | 113 | 180 | | 180 | Контр.норм.ативы |
| 3 | Техническая подготовка | ТЗ | 25 | | 25 | 35 | | 35 | 40 | | 40 | Контр.норм.ативы |
| 4 | СФП | ТЗ | 30 | | 30 | 35 | | 35 | 60 | | 60 | Контр.норм.ативы |
| 5 | Соревновательная деятельность Выполнение контрольных нормативов | ТЗ/соревнования | 4 | | 4 | 6 | | 6 | 15 | | 15 | Тест, протоколы |
| Всего | | | 208 | 14 | 194 | 208 | 14 | 194 | 312 | 8 | 295 | |

1.4. Содержание учебного плана

Распределение тренировочной нагрузки в тренировочном году по разделам программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства спортивного ориентирования, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года.

Общая физическая подготовка (ОФП) Общая физическая подготовка - независимо от вида спортивного ориентирования имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также базовые общеразвивающие упражнения.

ОФП для юных ориентировщиков проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных ориентировщиков широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, кроссы, различные спортивные и подвижные

Дозировка упражнений зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д.

1.Общеразвивающие упражнения

- Ходьба . Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, с заданием. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

- Упражнение для мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз-прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

- Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, прыжки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.

Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

2. Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Метания.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

3. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом.

Игры на внимание, сообразительность, координации.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

4. Скандинавская ходьба

Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению, подводящие упражнения, отжимание от пола, выпрыгивание от пола вверх, пресс, растяжка.

Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, на скоростную выносливость.

Упражнения на выносливость, равновесие.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: равновесия, гибкости, силы, быстроты, специальной выносливости.

- Упражнения для развития равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Статические упражнения:

- упражнение «ласточка»,
- стойки на одной ноге с закрытыми глазами,
- упражнение «планка» различные вариации,
- имитация лыжных ходов на месте,
- балансирование, стоя на возвышении

Динамические упражнения:

- ходьба по гимнастической скамейке,
- кувырки,
- прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног,
- спрыгивание вниз с возвышения,
- имитация лыжных ходов в движении,
- слалом между деревьями,
- прыжки по ориентирам,
- передвижение по поваленным деревьям.

- Упражнения для развития гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Различные виды наклонов: вперед, назад, вправо и влево, широкая постановка ног, ноги скрестно, не сгибая ноги в коленях;
2. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях;

3. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки;
4. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
5. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на брус, выполнять махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения с использованием собственного веса, а также с использованием искусственного внешнего отягощения: гантели, набивные мячи.

- Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке
- Поднимание туловища из положения лежа
- Приседания на двух ногах
- Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах
- Подтягивания на низкой перекладине
- Упражнение «лодочка» для пресса и мышц спины
- Приседания с отягощением
- Жим гантелей лежа от груди
- Упражнения с резиновым амортизатором

Примерный комплекс упражнений для развития силы:

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

- Упражнения для развития быстроты.

Средствами развития быстроты на данном этапе подготовки являются:

- Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров
- Челночный бег
- Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра
- Эстафеты с элементами спортивного ориентирования (соревнования по скорост-ной отметке «отметун»)
- Фартлек по равнине и под спуск

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты:

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

Аэробная длительная нагрузка низкой интенсивности:

- Длительные пешие прогулки по лесу
- Скандинавская ходьба
- Длительные кросс-походы по равнинной и пересеченной местности
- Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности
- Ходьба на лыжах
- Туристские походы

Технико-тактическая подготовка

Включает в себя обучение спортивному ориентированию на местности:

- Условные знаки спортивных карт.

Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

- Чтение спортивной карты

Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Ориентирование с тропинки на тропинку. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

- Компас и его использование.

Упражнения с компасом на местности и в помещении. Определение сторон горизонта карты по компасу.

Теоретическая подготовка

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорт

Таблица 2

| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|------------------------------------|---|
| 1 | История спортивного ориентирования | Краткие исторические сведения о возникновении спортивного ориентирования. Выпускники ДЮСШ № 2. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. |

| | | |
|---|--|---|
| | | Виды соревнований в ориентировании. |
| 2 | Техника безопасности на занятиях | Правила поведения в спортивном зале, в лесу и техника безопасности на занятиях. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. |
| 3 | Роль физической культуры и спорта в жизни человека | Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств. |

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

В сентябре и в мае проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности при занятиях спортивным ориентированием, при проведении соревнований с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду спорта, к регулярным занятиям спортивным ориентированием.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В области выбранного вида спорта:

- Получение начальных знаний и основ спортивного ориентирования;
- Развитие общей физической подготовленности
- Развитие понимания карты, компаса

В области подвижных игр:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

В таблице 2 отражены количество часов, период работы

Таблица 2

| Максимальная наполняемость в группе | Кол-во учебных недель | Кол-во часов в неделю | Кол-во занятий в неделю (раз) | Общее кол-во часов |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------|
| 30 | 52 | 4-6 | 2-4 | 208-312 |

Календарный график рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает 4 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха с учетом режима тренировочной работы в неделю.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) по спортивному ориентированию зачисляются дети от 7 до 12 лет, желающие заниматься спортивным ориентированием независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия проводятся 2-4 раза в неделю. Часовая нагрузка 4-6 часов в неделю. Общее количество в год 208-312 часов.

Начало занятий. Учитывая сезонность вида спорта - 1 октября.

2.2. Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение :*

Место проведения занятий: лыжные базы по адресам

- ул. Судоремонтная, 1а;

- район ТЭЦ-2(напротив домов по ул. Широтная, д.263, 265);

-спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 16 человек.

-учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- *информационное обеспечение*

официальный сайт МАУ ДО ДЮСШ № 2 города Тюмени – sdusshor-2@mail.ru, группа в контакте - https://vk.com/sdusshor_2

- *кадровое обеспечение*

Тренеры, имеющие высшее или среднее специальное (профильное) образование.

2.3. Формы аттестации

- зачет, сдача контрольных нормативов
- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль

2.4. Оценочные материалы

-Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке проводится два раза в год - в сентябре-октябре и апреле – мае, в зависимости от погодных условий в текущем году. (таблица 3)

-Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана отделения спортивного ориентирования МАУ ДО ДЮСШ № 2 города Тюмени для данной возрастной категории.

-Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Контрольные нормативы (упражнения)

Таблица 3

| Показатели | Пол | Возраст | | |
|---------------------------------|----------|---------|---------|---------|
| | | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Бег, 10 м, сек. | Мальчики | 2,5-1,8 | 2,3-1,7 | |
| | Девочки | 2,7-1,9 | 2,6-1,9 | |
| Бег, 30 м, сек. | Мальчики | 7,6-6,5 | 7,0-6,0 | 5,4-7,1 |
| | Девочки | 8,4-6,5 | 8,3-6,3 | 5,6-7,3 |
| Прыжок с места, см | Мальчики | 95-132 | 112-140 | 140-100 |
| | Девочки | 92-121 | 97-129 | 130-90 |
| Наклон туловища вперед сидя, см | Мальчики | 5-8 | 6-9 | +7 |
| | Девочки | 7-10 | 8-12 | 9-1 |
| Бросок мяча весом 1 кг, см | Мальчики | 215-340 | 270-400 | 295-195 |
| | Девочки | 175-300 | 220-350 | 245-200 |

2.5. Методические материалы

В основе составления программы лежат обще дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания .

-Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

-Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

-Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

-Принцип оздоровительной направленности и физического воспитания- предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

-Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

-Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

-Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Формы организации тренировочного процесса

- Групповые
- Индивидуальные
- Работа в парах

Формы организации тренировочного занятия

- -учебно-тренировочные занятия
- дистанционные занятия
- -соревнования
- -эстафеты
- -открытые занятия

- **Методы обучения**

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

-Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

-Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

-Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

• **Педагогические технологии**

В процессе реализации программы используются:

- технология индивидуального обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимодействия
- технология дифференцированного обучения
- технология разноуровневого обучения
- технология игровой деятельности
- коммуникативная технология обучения
- здоровье сберегающая технология

Алгоритм занятия

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятия.

Подготовительная часть занятий по спортивному ориентированию состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

а) различные подготовительные упражнения общего характера;

б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;

- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Дидактические материалы

Дидактические и учебные материалы, методические разработки в области лыжных гонок.

2.6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование (утвержден приказом Минспорта России от 14.11.2014 № 930)
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

Литература по спортивному ориентированию:

- Алешин, В. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции / В. Алешин, Н. Калиткин. - М.: Физкультура и спорт, 2014

- 2. Алёшин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008
- Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию. - ОГУФК. - 1990.
- Банникова Е.Г. Ориентируйся правильно. / М.: Физкультура и спорт, 2012
- Близневская В.С. Лыжное ориентирование. - М.:ФиС, 2006
- Дьяков А. С. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие / Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование.
Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2010
- Ключникова Н.Н. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. Ульяновск: УлГТУ, 2009
- Костылев В.В. **Тренировочный процесс**- М.: Физкультура и спорт, **2013**
- Лаппо, Н. В. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск: Белорус. ассоц. «Конкурс», 2014
- Нурмиаа, В. Спортивное ориентирование / В. Нурмиаа. - М.: Физкультура и спорт, **2013**.
- Путенихин В.П. Психофизика мастерства/ Уфа 2015 г.
- Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена. - М., ФиС, 2005.

- Ширинян А. А. Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. / Издательство «Советский Спорт».2010
- Чешихина В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. / Издательство «Советский Спорт».2006
- Чикова О.М. Психологическая подготовка ориентировщиков: Учебное пособие. -- Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 2003

Литература по лыжным гонкам:

- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт,1999.
- Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004.
- Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004.
- Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. Коньковый ход - но не только. - М.: Флинта, 2005.
- Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика.- М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004
- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В.Квашук и др. – М.:Советский спорт, 2003 г
- Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008.

Литература по педагогике, психологии:

- Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
- Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
- Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.

Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене.

- Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
- Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
- Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
- Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
- Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки.

- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
- Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

- Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
- Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
- Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Общая физическая подготовка

- Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
- Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.
- Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

- Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
- Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
- Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
- Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

7.2. Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Федерация спортивного ориентирования России www.rufso.ru
- Международная федерация спортивного ориентирования www.orienteering.sport
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturai sport.ru
- Сайт о беге, лыжных гонках, триатлоне <http://skirun.ru>
- Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области www.sport.admtumen.ru