

Управление образования Кинешемского муниципального района

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа г.Наволоки

Секция «Спортивное ориентирование»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУДО ДЮСШ г.Наволоки
*** А.А.Кудрявцев

20__ г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор программы:

Антонов Виталий Александрович,
тренер-преподаватель

г.Наволоки

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.С. Константинова – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации.

Актуальность программы по спортивному ориентированию обусловлена социальным заказом по результатам анкетирования учащихся общеобразовательных школ города и района, их родителей. Открытие отделения в МОУ Луговская средняя общеобразовательная школа позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям этим видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Срок реализации программы – 10 лет.

Программа предполагает четыре этапа подготовки:

- 1 этап – спортивно-оздоровительный (1 год).
- 2 этап – начальной подготовки (2 года обучения).
- 3 этап – учебно-тренировочный (5 лет обучения).
- 4 этап – спортивного совершенствования (2 года обучения).

Возраст обучающихся – с 7 до 17 лет. Приём детей в спортивно-оздоровительные группы производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп спортивно-оздоровительная – 15 человек:

- начальной подготовки – 15 человек;
- учебно-тренировочная 1-2 год обучения – 10 человек;
3-5 год обучения – 8 человек;
- спортивного совершенствования 1 год обучения – 6 человек; 2 год обучения – 4 человека.

Перевод учащихся в группы следующего этапа осуществляется при условии успешной сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

Режим занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Этапы подготовки	Год обучения	Периодичность занятий	Учебные часы	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	2	1 час	2 час	104 час
Начальной подготовки	1 год	3	2 час	6 час	312 час
	2 год	4	2 час	9 час	468 час
	1	1	1 час		
Учебно-тренировочный	1 год	6	2 час	12 час	624 час
	2 год	6	2 час	12 час	624 час
	3 год	4	2 час	14 час	728 час

Спортивного совершенствования	4 год	5	3 час	16 час	832 час
	5 год	6	3 час	18 час	936 час
Спортивного совершенствования	1 год	6	4 час	24 час	1248 час
	2 год	7	4 час	28 час	1456 час

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие воспитанников;
- достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников;

Задачи программы.

На спортивно-оздоровительном этапе:

Образовательные:

- научить пониманию спортивной карты;
- научить пользоваться компасом;

Развивающие:

- развитие разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

Воспитательные:

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

На этапе начальной подготовки:

Образовательные:

- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Воспитательные:

- воспитание морально-этических, волевых, нравственных качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;

На учебно-тренировочном этапе:

Образовательные:

- совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования;
- приобретение соревновательного опыта;
- углубленная специализированная спортивная подготовка;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие специальных физических качеств;

Воспитательные:

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

На этапе спортивного совершенствования:

Образовательные:

- совершенствовать техническое мастерство на основе технической индивидуализации;
- приобретение соревновательного опыта;
- углубленная специализированная спортивная подготовка (окончательный выбор специализации);
- научить вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно, выполнять разминку;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие специальных физических качеств;

Воспитательные:

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

Методическое обеспечение программы.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период (обязательна на всех этапах подготовки);
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Методы обучения в физическом воспитании:

- метод использования слова (объяснения, рассказ);
- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действий по частям);

Методические приемы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:

- указания;
- команды;
- подсчет;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений;

Ожидаемые результаты.

На конец спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приемы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;

уметь:

- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;

На конец этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приемы самостраховки;

- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;

УМЕТЬ:

- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

На конец учебно-тренировочного этапа обучающиеся должны:**знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

уметь:

- владеть навыками быстрого чтения карты;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

На конец этапа спортивного совершенствования обучающиеся должны:**знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- детально считывать рельеф на соревновательной скорости;
- в совершенстве владеть техникой сопоставления;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по спортивному ориентированию;

- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма;

Формы диагностики результатов.

- тестирование функциональных возможностей организма обучающихся;
- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов.
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Учебно-тематический план
Спортивно-оздоровительный этап**

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	10	-	10
2.	Общая физическая подготовка	10	30	40
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	30
4.	Специально-техническая подготовка	2	8	10
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	8	10
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	2	2
8.	Тактическая подготовка	1	1	2
	Всего:	35	69	104

**Этап начальной подготовки
1 год обучения**

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	26	-	26
2.	Общая физическая подготовка	10	140	150
3.	Специальная физическая подготовка	10	50	60
4.	Специально-техническая подготовка	6	40	46
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	18	20
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	6	6
8.	Тактическая подготовка	1	3	4
	Всего:	55	257	312

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	30	-	30
2.	Общая физическая подготовка	20	180	200
3.	Специальная физическая подготовка	10	118	128

4.	Специально-техническая подготовка	10	66	76
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	4	20	24
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	6	6
8.	Тактическая подготовка	1	3	4
	Всего:	75	393	468

**Учебно-тренировочный этап
1 год обучения**

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	30	-	30
2.	Общая физическая подготовка	20	180	200
3.	Специальная физическая подготовка	10	204	214
4.	Специально-техническая подготовка	10	110	120
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	24	26
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	28	28
8.	Тактическая подготовка	1	5	6
	Всего:	73	551	624

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	30	-	30
2.	Общая физическая подготовка	20	180	200
3.	Специальная физическая подготовка	10	204	214
4.	Специально-техническая подготовка	10	110	120
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	24	26
7.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	28	28
8.	Тактическая подготовка	1	5	6
	Всего:	73	551	624

3 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	30	-	30
2.	Общая физическая подготовка	20	180	200
3.	Специальная физическая подготовка	10	268	278
4.	Специально-техническая подготовка	10	130	140

5.	Тактическая подготовка	2	10	12
6.	Инструкторская и судейская практика	1	7	8
7.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	30	32
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	28	28
	Всего:	75	653	728

4 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	40	-	40
2.	Общая физическая подготовка	20	150	170
3.	Специальная физическая подготовка	10	330	340
4.	Специально-техническая подготовка	10	150	160
5.	Тактическая подготовка	2	16	18
6.	Инструкторская и судейская практика	1	7	8
7.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	4	40	44
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	38	38
9.	Корректировка спорткарт	-	14	14
	Всего:	87	745	832

5 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	40	-	40
2.	Общая физическая подготовка	20	150	170
3.	Специальная физическая подготовка	10	388	398
4.	Специально-техническая подготовка	10	170	180
5.	Тактическая подготовка	2	22	24
6.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
7.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	48	50
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	48	48
9.	Корректировка спорткарт	-	16	16
	Всего:	86	850	936

Этап спортивного совершенствования

1 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	50	-	50
2.	Общая физическая подготовка	20	220	240

3.	Специальная физическая подготовка	10	556	566
4.	Специально-техническая подготовка	10	190	200
5.	Тактическая подготовка	10	20	30
6.	Инструкторская и судейская практика	2	10	12
7.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	68	70
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	60	60
9.	Корректировка спорткарт	-	20	20
	Всего:	104	1144	1248

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	50	-	50
2.	Общая физическая подготовка	20	230	250
3.	Специальная физическая подготовка	10	744	754
4.	Специально-техническая подготовка	10	190	200
5.	Тактическая подготовка	10	20	30
6.	Инструкторская и судейская практика	2	10	12
7.	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	78	80
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	60	60
9.	Корректировка спорткарт	-	20	20
	Всего:	104	1352	1456

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор программы:

Антонов Виталий Александрович,

тренер-преподаватель

г. Наволоки

2016г.