

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

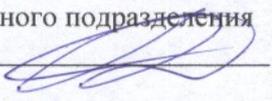
Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.

малого педагогического совета

СДЮСШ ОР № 2

руководитель структурного подразделения

М.А. Абрамчук



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1813-01 от « 30 » 08 2018г.

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
по виду спорта спортивное ориентирование**

Возраст учащихся - 8 лет

Срок реализации – 7 и более лет

Разработчики:

Семенов Михаил Викторович

тренер-преподаватель,

Трушина Наталия Алексеевна

старший инструктор-методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета

№ 9 от « 30 » 08 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивное ориентирование разработана на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по спортивному ориентированию и анализа данных научных исследований в области теории и методики спортивного ориентирования, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- Нормативная часть данной Программы составлена на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» (в ред. от 26.07.2016).
- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование// Приказ Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 года N 930

Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях — с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Специфика спортивного ориентирования заключается в том, что во время прохождения дистанции спортсмен находится один в лесу, при этом он не просто передвигается по лесу на высокой скорости, но и совершает сложные мыслительные операции, необходимые ему для чтения карты, выбора оптимального пути передвижения.

Виды спортивного ориентирования

- **Ориентирование бегом**
Соревнования по спортивному ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»).
- **Ориентирование на лыжах**
Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого снежного покрова в дисциплинах: заданное направление,

маркированная трасса и в комбинации этих видов. Соревнования в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении скорости передвижения на лыжах.

- **Ориентирование на велосипедах**

Соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, по выбору или в комбинации этих видов. Спортивная карта показывает виды дорог в отношении скорости проезда на велосипеде.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 7 лет обучения и более.

Годовой календарный учебный график составлен из расчета 42 недели.

Цели и задачи программы

Целью программы является:

Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация в сфере физической культуры и спорта, выявление спортивно одаренных детей.

Для достижения основной цели решаются следующие **задачи**:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивном ориентировании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном ориентировании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- подготовку высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях Санкт-Петербурга, России, Европы и Мира, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки.
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание Программы

-учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся

Программа позволяет развивать качественные свойства учащихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия спортивным ориентированием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях спортивным 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

Программа содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Избранный вид спорта – спортивное ориентирование;
- Другие виды спорта и подвижные игры;
- Техничко-тактическая и психологическая подготовки.

Условия реализации Программы

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Учебный материал программы излагается по этапам подготовки - этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ).

Все этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов по мере роста спортивного мастерства.

Минимальный срок реализации программы – 7 лет.

Программой предусмотрена следующая организация образовательного процесса:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 года;

- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет,

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы [законодательства](#) в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию; [федеральные стандарты](#) спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование; [общероссийские антидопинговые правила](#), утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на

результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- начальные навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Многолетняя подготовка спортсмена - ориентировщика - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта.

На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 8 лет, желающие заниматься видом спорта спортивное ориентирование, на основании заявления родителей, и имеющие справку о состоянии здоровья.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп учащихся, предусмотренные Программой, представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	14-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	2	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	3	11	8

Примечания:

1. Отдельные лица, проходящие обучение на этапе начальной подготовки, не достигшие установленного возраста для перевода на тренировочный этап, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета.

2. При объединении в одну группу лиц, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение

Зачисление на этап начальной подготовки производится на основании медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта, который включает в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога; перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

Учреждение в рамках учебно-тренировочного процесса осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные мероприятия.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами городского врачебно-физкультурного диспансера не менее 2 раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитая наглядно-образная память, наглядно-образное мышление, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Таблица 2**Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	1 г. об.	8	15	без разряда
	2 г. об.	9	14	без разряда, 3 юн. р.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	10	10	3 юн. р., 2 юн. р.
	2 г. об.	11	10	2 юн. р., 1 юн. р.
	3 г. об.	12	8	1 юн. р., 3 р.
	4 г. об.	13	8	3 р., 2 р.
	5 г. об.	14	8	2 р., 1 р.

Структура годичного цикла

Годичный цикл в спортивном ориентировании обычно состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного (восстановительного):

- первый подготовительный период;
 - втягивающий этап;
 - базовый этап;
 - специально-подготовительный этап;
 - предсоревновательный этап;
- первый соревновательный период;
- второй подготовительный период;
- второй соревновательный период;
- восстановительный период.

Каждый этап подготовки разделяется на микроциклы, имеющие свою направленность, продолжительностью 5-7 дней. (В течение учебного года, с сентября по май, оптимальны недельные микроциклы; во время летних каникул продолжительность микроциклов определяется задачами подготовки на данном этапе.)

Таблица 3**Режимы тренировочной работы**

Этапный норматив	Наименование этапов			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общее количество часов в год (42 нед.)	252	378	504	756
Требования по физической, технической и специальной подготовке на конец учебного года	Контрольные испытания по освоению программы по ОФП и СФП			

Примечание:

В общее количество часовой нагрузки входит время проведенное учащимся (по приказу образовательного учреждения) на выездах

в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (ТМ), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом российской федерации по виду спорта спортивное ориентирование и календарным планом учреждения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивное ориентирование включает в себя учебный план.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлена в **Таблице 4**.

Учебный план по спортивному ориентированию разработан с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам обучения.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки учащихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения учащимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

В учебном плане учтено следующее соотношение объемов по предметным областям к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 50 до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами по виду спорта спортивное ориентирование);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25%;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40%;
- специальные навыки в объеме от 10% до 15%;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15 %;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.
- организация возможности посещений учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 4

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям (в часах)

Содержание занятий	Начальная подготовка	Учебно-тренировочные группы
--------------------	----------------------	-----------------------------

	I	II	I	II	III	IV	V
1. Теоретическая подготовка	20	30	36	36	44	40	38
2. Общая и специальная	57	76	112	112	152	166	182
3. Избранный вид спорта –	100	152	202	202	302	302	302
4. Специальные навыки	25	40	52	52	110	100	90
5. Работа со спортивным и специальным оборудованием	25	40	52	52	88	84	76
5. Самостоятельная работа	25	40	50	50	60	64	68
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану						
7. Контрольные упражнения и соревнования	+	+	+	+	+	+	+
8. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+
Организация возможности посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных проводимых на территории Российской Федерации	+	+	+	+	+	+	+
Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями	+	+	+	+	+	+	+
Всего объем	252	378	504	504	756	756	756

часов							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Примечание:

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может вносить коррективы при обнаружении значительных различий между учащимися в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития двигательных и психических возможностей.