

Муниципальное образование «Селенгинский район» Республики Бурятия
Муниципальное казенное учреждение «Селенгинское районное управление образованием»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Селенгинского района

Принята на педагогическом совете протокол №11 от 28.09.2020 г. МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района	«Утверждено» Приказом № 92/1 от 28 сентября 2020 г. Директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района  А.Д. Ринчинов
---	---

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
по виду спорта
«Спортивное ориентирование»
(базовый и углубленный уровень сложности)**

Срок реализации 10 лет

Разработчик: тренер-преподаватель Хлебодарова Т.Г.

Рецензенты: Гармаев В.Б. к.п.н., доцент кафедры СДиТ, ФФКСиТ, БГУ им. Д.Банзарова
Ринчинов А.Д. директор МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района

г. Гусиноозерск
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты	3
	1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	3-5
	1.3.	
	Характеристика вида спорта.....	5-6
	1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.....	6-7
	1.5. Минимальное количество обучающихся в группах	7
	1.6. Срок обучения	7
	1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.....	7-11
	1.8. Условия реализации образовательной программы	11-12
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12-13
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	13-64
IV.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	64-65
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	66
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	67-68
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение 1. Титульный лист учебного плана.....	69
	Приложение 2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта	70
	Приложение 3. Учебная нагрузка по годам обучения по программе	71
	Приложение 4. План учебного процесса:	
	Приложение 4/I - План учебного процесса - Базовый уровень	72- 73
	Приложение 4/II - План учебного процесса - Углубленный уровень.....	74-75
	Приложение 5. Расписание учебных занятий на учебный год.....	76
	Приложение 6. Календарный учебный план	
	Приложение 6/ I. Календарный учебный план - Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы - 6 лет.....	77
	Приложение 6/ II. Календарный учебный план - Углубленный уровень образовательной предпрофессиональной программы - 2 (3,4года)	78
	Приложение 7. План воспитательной и профориентационной работы.....	79-86
	Приложение 8. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	88-94
	Приложение 9. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	96-98
	Приложение 10. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	99-100
	Приложение 11. Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по спортивному ориентированию	101-103
	Приложение 12. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения спортивному ориентированию.....	104
	Приложение 13. Спортивная экипировка ориентировщика.....	104
	Приложение 14. ИНСТРУКЦИЯ № 19 по охране труда обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района при проведении занятий по спортивному ориентированию	105-106
	Приложение 15. ИНСТРУКЦИЯ № 6 по охране труда обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района при проведении спортивных соревнований.....	106-107

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Нормативно-законодательные акты.
- 1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.
- 1.3. Характеристика вида спорта.
- 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.
- 1.5. Минимальное количество обучающихся в группах.
- 1.6. Срок обучения.
- 1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.
- 1.8. Условия реализации образовательной программы.

1.1. Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- [Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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 РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».
- [СанПин 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).
- Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (2019г).
- Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МБОУ
- ДО ДЮСШ Селенгинского района (2020г).
- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района (2020г).
- СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Образовательные программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. 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 быть незнакомой для всех участников, сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Некоторые виды спортивного ориентирования:

- Ориентирование бегом
- Ориентирование на лыжах
- Ориентирование на велосипедах

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по _____ виду спорта спортивное ориентирование _____

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч.2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также Положением о МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (утв. приказом № ОС2-17/2 от 16.04.19г) в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровням и годам обучения

Уровни сложности программы

Базовый уровень сложности

Углубленный уровень сложности

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

1.5. Минимальное количество обучающихся в группах.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.).

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением о МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (утв. приказом № ОС2-17/2 от 16.04.19г) в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения

Уровни сложности программы									
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
15	14	12	10	10	8	8	8	8	8

1.6. Срок обучения.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

(Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы является:

1.7.1. Базовый уровень:

1.7.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.7.2.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.7.2.3. В предметной области "вид спорта":

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.7.2.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7.2.5. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.7.2.6. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.7.2.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.7.2. **Углубленный уровень:**

1.7.2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

1.7.2.2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для

успешных занятий избранным видом спорта.

1.7.2.3. В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

1.7.2.4. В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.7.2.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.7.2.6. В предметной области "судейская подготовка":

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение [квалификационных требований](#) спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

1.7.2.7. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.7.2.8. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.7.2.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.8. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям [СанПин 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения спортивному ориентированию перечислены в соответствии с [приказом Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование - Приложение 12, Приложение 13.](#)

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с [частью 3 статьи 60](#) Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом МБОУ ДО ДЮСШ Павловская ДЮСШ № ОС2-17/4 от 16.04.19г.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Приложение 2**). С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами

многолетней подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с [частью 8 статьи 84](#) Федерального закона.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (**Приложение 2**); учебный план (**Приложение 1**):
 - календарный учебный график, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (**Приложение 5/І - базовый уровень, Приложение 5/ІІ - углубленный уровень**);
 - план учебного процесса (**Приложение 4/І - базовый уровень, Приложение 4/ІІ - углубленный уровень**);
 - расписание учебных занятий (**Приложение 5**);
- учебная нагрузка (**Приложение 3**).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть образовательной программы содержит:

3.1. содержание работы по предметным областям:

3.1.1. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

3.1.2. Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;

- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативноправовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

3.2. Рабочая программа по предметным областям.

3.2.1. **Обязательные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:**

3.2.1.1. **теоретические основы физической культуры и спорта:**

Б-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

— Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду.

— Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

— История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

— Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

— Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

— Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.

— Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

— Понятие о физической подготовке.

— Топография, условные знаки. Спортивная карта. Краеведение.

— Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Б-2 год обучения. Теоретическая и психологическая подготовка по темам:

- Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.
- Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, чип, участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Систематическое занятие спортом (спортивным ориентированием).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краеведение.
- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях: соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях, наличие спортивной формы и снаряжения, контроль и самоконтроль физических нагрузок.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- 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).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков, представления о тактике прохождения дистанции.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена. Краеведение.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Развитие детского, юношеского спортивного ориентирования. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Краеведение.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение.
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
- Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).
- Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-

тактических действий.

- Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Понятие о специальной физической подготовленности.
- Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.
- Особенности спортивного ориентирования.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Краеведение.
- Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.
- Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.
- Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Международная федерация спортивного ориентирования.
- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика.. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Ушибы, растяжения, вывихи. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

- Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
- Тренированность и ее физиологические показатели.
- Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.
- Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
- Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Краеведение.
- Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

3.2.1.2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной

стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки 16вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800,

1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.2.1.3. вид спорта

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта:

Б-1 год обучения. Техническая подготовка.

- Держание карты.
- Держание компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Выдерживание азимута.
- Понимание карты
- Цвета карты, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Тактическая подготовка.

- Планирование путей прохождения дистанции при линейных ориентиров.
- Выбор пути движения между КП.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Интегральная подготовка.

- Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
- Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.
- Игры на внимание, сообразительность, координацию.
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.
- Мини-футбол.

Б-2 год обучения. Техническая подготовка.

- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Чтение объектов с линейных ориентиров.
- Взятие КП, расположенных в пределах видимости от 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 преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Тактическая подготовка

- Представления о тактике прохождения дистанции.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции.
- Использование соперника при выходе на КП.

- Раскладка сил на дистанции соревнований.
- Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).
2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.
3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
4. Упражнения в сочетании приемов техники.
5. Память и внимание в спортивном ориентировании.
6. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки.
7. Подвижные игры, подводящие игры.

Б-3 год обучения. Техническая подготовка.

- Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).
- Развитие глазомера.
- Спортивный компас.
- Приемы пользования компасом.
- Определение сторон горизонта по компасу.
- Определение точки стояния.
- Отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты.
- Упражнения скоростно-силового характера.
2. Подвижные игры, подводящие игры.
3. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве.
4. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-4 год обучения. Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Короткие этапы «нити» по единичным, хорошо заметным ориентирам.
- Короткие этапы с тормозными ориентирами до и после.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно выносливости, ловкости и быстроты. Упражнения скоростно-силового характера.
2. Подвижные игры, подводящие игры.
3. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.
4. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

Б-5 год обучения. Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Выбор простого пути.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Понимание горизонталей.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подвижные игры, подводящие игры.
5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Б-6 год обучения. Техническая подготовка.

- Приемы пользования компасом.
- Выбор пути движения по карте.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.
- Восприятие пространственного направления.
- Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами и обучение технике конькового хода.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.

- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.
- Понимание горизонталей.
- Детальное чтение рельефа.
- Применять технические и тактические приемы в самой разнообразной обстановке на различных участках местности и на различных картах.

Тактическая подготовка.

- Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.
- Тактика при выборе пути движения.
- Выбор и обоснование оптимального пути.
- Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.
- Анализ своих ошибок и путей исправления.
- Подход и уход с контрольного пункта.
- Раскладка сил на дистанцию.
- Выяснение основных (типичных) ошибок участников
- Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подвижные игры, подводящие игры.
5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

Инструкторская и судейская практика:

Б-1г.о., Б-2г.о., Б-3г.о.:

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Б - 5г.о.:

1. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
2. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом.
3. Участие в судействе соревнований, /совместно с тренером /.

Б - 6 г.о.

1. Оказание помощи своим товарищам в овладении навыками ориентирования. Умение исправить ошибки.
3. Судейство тренировочных стартов /самостоятельно/.
4. Умение вести протокол соревнований.

- Основы судейства в соответствии с "Правилами вида спорта "спортивное ориентирование" (утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403) - **Приложение 11.**
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с **Приложениями 12-13**
- Знание требований техники безопасности в соответствии с **Приложениями 14-15.**

3.2.2. Вариативные предметные области - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.2.1. различные виды спорта и подвижные игры:

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно - необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания

и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта. Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«С КОЧКИ НА КОЧКУ». Группу делится на две команды, участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливают «кочки» (два ряда кружков диаметром не более 30 см). По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание. Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12-15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ БОЛОТО». Группа делится на две команды. Маркировкой размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 15-20 м от линии начала «болота». Выдаются капитанам команд приспособление для перехода по «болоту» - (два листа диаметром не более 30 см). По команде капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и, перекладывая поочередно с места на место листы, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи листов. Так же действуют следующие участники игры. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6-8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные - «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм. Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоеди²¹ниться к нему убегающему. Передний игрок действует

наоборот - сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3-4 м, держатся за руки. В каждом кружке - логове - первый номер изображает «зайца». Один из водящих - «охотник», другой - «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер - «заяц», находящийся там, - уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев»} вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2-2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«БУЛАВЫ» по кругу. Группа разбивается на две команды и расставляются участники эстафеты на беговой дорожке стадиона через 30 м друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6-8 «булав» (эстафетных палочек).

По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав». Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1-2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один - водящий. Его задача - запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5-2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, утрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздается свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3-4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2-3 команды по 5-10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5-6 кеглей (булав) на расстоянии 2-3

модна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) - провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «закрывает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5-7. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь. Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое - другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, - в колонны лучами. Один - водящий - бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить - передвигаться на одной ноге.

«УДОЧКА». Группа выстраивается по кругу. В центре круга стоит водящий со скакалкой. По сигналу водящий начинает вращать скакалку - так, чтобы он постоянно касался земли. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку, стараясь не задеть ее ногами. Задев веревку, выбывает из игры.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу - одна по внешнему, другая - по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5-10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5-2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда - «день», другая - «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования:

«ЭСТАФЕТА СО СМЕНОЙ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ». Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта обозначается место поворота-устанавливает палочка, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап-пригибным шагом, второй-прыжками на левой ноге, третий - прыжками на правой ноге, четвертый - прыжками в приседе, пятый - приставными шагами правым боком, шестой - приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Эстафетный бег из различных стартовых положений Первый этап - из упора присев лицом к старту, второй - из упора лежа лицом к старту, третий - из положения сидя спиной к старту, четвертый-из упора присев спиной к старту, пятый - из упора лежа ногами к старту, шестой - из положения лежа на спине головой к старту. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

1. Топографический диктант.
2. Вычерчивание условных знаков на время.
3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой.

На стадионе размечается замкнутая дистанция в 400-500 м и устанавливается на ней три-четыре КП. На каждом КП вывешиваются общие для всех задания, которые необходимо выполнить:

- КП-1 - вычертить и указать название 10 масштабных, 5 немасштабных, 5 линейных знаков;
- КП-2 - составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные в карточке знаки;
- КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки;
- КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков.

Для участия занимающийся должен иметь при себе простой карандаш, ластик, листок.

Подвижные игры на лыжах:

«Скользи дальше». Основная цель - развитие силы отталкивания, используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в скользящем шаге.

«Передача лыжных палок». Основная цель - развитие быстроты, внимания и координационных способностей.

Используется подводящее упражнение для учебных заданий скоростного движения на лыжах с палками и без палок.

«Спуск по снежному склону» - развитие смелости и ловкости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы и др.

Интеллектуальные игры и задания :

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений. Выбатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными - выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«ИГРЫ СО ШТРАФОМ ПО ТОПОГРАФИИ». Цель соревнований - проверить усвоение навыка «чтения карты» местности. За 5 мин до начала соревнований устанавливаются КП на местности. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой-образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир - штраф. Результаты определяются по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

«ИГРЫ ПО ЛИНЕЙНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ» Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Выдаются карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, нанесение местоположения всех встречающихся КП на карту. Руководитель выдает участникам соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

«ИГРЫ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ФИНИШЕМ». Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок - новый старт. За первое место на каждом промежуточном финише участник получает 1 очко, за второе - 2, за третье - 3 и т. д. Победитель соревнований определяется после прохождения всей дистанции по меньшей сумме очков.

«НАНЕСТИ КП». 1-ый вариант: Учащимся раздают по 2 спортивные карты, на одной (контрольной) отмечены контрольные пункты (до 10 шт.). Учащимся предлагается за определенное время запомнить на контрольной карте расположение КП. Тренер отбирает контрольные карты, а учащиеся по памяти наносят КП на чистую карту. Тренер проверяет точность нанесения КП и количество. Затем учащиеся меняются и повторяют упражнения. 2-й вариант: Эту игру можно проводить 2-мя командами в форме эстафеты. Участник эстафеты в каждой команде имеет свой порядковый номер. Каждый КП на контрольной карте также имеет свой порядковый номер. Перед стартом командам дается определенное время для изучения карт. Затем тренер забирает их. По сигналу тренера первые

участники команд отмечают свой КП. Затем бегут на финиш. То же самое проделывают остальные участники команд. Результат команд определяется в зависимости от скорости и качества нанесения КП.

«ЗМЕЙКА». На контрольной карте двумя разными цветами по линейным ориентирам поочередно проводят линии (10-12 этапов). Учащимся предлагается запомнить, например, линию, проведённую красным карандашом. И на чистой карте восстановить рисунок красной линией. Затем учащийся запоминает рисунок линии, проведённой на контрольной карте синим карандашом, по истечении времени рисует эту линию на своей карте, продолжая красную линию. (Можно выполнять какое-нибудь беговое задание после запоминания этапа).

3.2.2.2. развитие творческого мышления:

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

методы:

- практические - включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные - предполагают активное наблюдение;
- словесные - работа с речью.

приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. карточки с заданиями:

- Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.
- Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего - сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты - очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу - все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу - это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казак - разбойник».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того - прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» - зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось - они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

3.2.2.3. специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Виды спортивного травматизма
- Особенности спортивного травматизма
- Причины спортивного травматизма
- Профилактика спортивного травматизма
- Меры страховки и самостраховки
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений

Спортивный травматизм - возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека.

Виды спортивного травматизма

Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида:

- незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте;
- ушибы, гематомы;
- растяжение или разрыв связок;
- переломы.

Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена

К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма

- правильные методики во время тренировок;
- контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря;
- применение специальной одежды, обуви, защиты;
- постоянный контроль медработников.

Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка.

Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка — это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений — группирования, кувырков и перекатов.

Приемы самостраховки

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.
- Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом, удар от падения гасится встречным ударом.

При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

Упражнения для амортизации падений сгибанием рук.

Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; ~~то~~ же, но ноги на скамейке или поддерживаются

партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

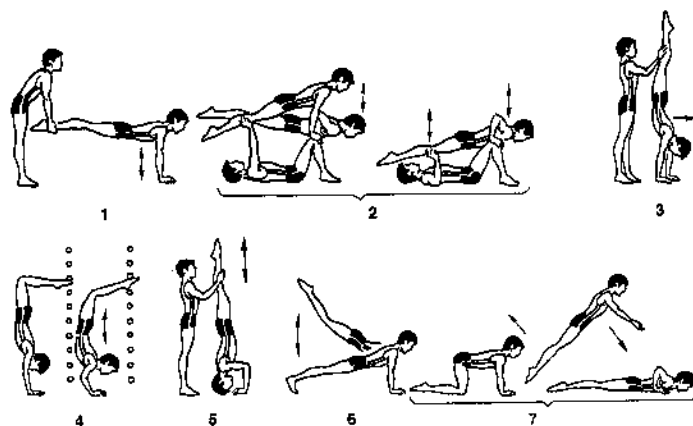
2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-прыгивании, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).

3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись насклами за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.



3.2.2.4. спортивное и специальное оборудование.

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с **Приложениями 12-13**

3.2.3. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.3.1. теоретические основы физической культуры и спорта:

У -1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.
- Этапы развития ориентирования в России и в своем регионе.
- Международная федерация спортивного ориентирования.
- Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

- Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика

- Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании.

Основные задачи учебно-тренировочного процесса.

- Обучение и тренировка — единый педагогический процесс.

- Характеристика и назначение каждой части урока.

- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе.

- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.

- Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию.

- Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки.

- Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

- Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Краеведение.

- Организация соревнований в ДЮСШ.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки.

- Индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности.

- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.

- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена.

Индивидуальный план тренировки спортсмена.

- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.

- Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Краеведение.

- Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

3.2.3.2. основы профессионального самоопределения;

Методика формирования самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности представлена четырьмя этапами: пропедевтическим, деятельностным, стабилизационным и констатирующим, реализуемым в процессе обучения на углубленном уровне образовательной программы.

Углубленный уровень - 1 год обучения.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта. Задачи этого этапа: создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации); выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта; формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления ознакомительного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление было связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта. Оно включало в себя диагностику уровня физического развития и определение начального уровня развития физических качеств юных спортсменов, пришедших в спортивную секцию.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудио-визуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

Для родителей организовываются встречи со спортивным психологом, совместная досуговая деятельность (родители - дети), создаются условия для обеспечения прав родителей на участие в управлении образовательным учреждением (создание родительского совета) и т.д.

На **деятельностном** этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации. Задачами этапа: расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств; овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

Углубленный уровень - 2 год обучения.

Основной целью **стабилизационного** этапа является закрепление сформированных знаний о себе, своих способностях и возможностях, о своих физических качествах.

Задачи данного этапа: обогащение знаниями о себе и своих способностях, об уровне освоения двигательных действий; применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной деятельности; осознанный выбор вида спортивной деятельности в зависимости от способностей и возможностей с последующей специализацией. В работу тренера включены дополнительные мероприятия, помогающие юному спортсмену решать ситуативные задачи, обеспечивая необходимый объем знаний о спортивном движении в целом и об избранном виде спорта в частности. Осуществлялся анализ и самоанализ действий юного спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

На **констатирующем** этапе осуществляется определение юным спортсменом вида спортивной деятельности в соответствии с выявленными способностями и возможностями для совершенствования в избранном виде спорта. Задача данного этапа для юного спортсмена: на основе сформированных знаний о себе, своих возможностях и способностях, определиться с выбором вида спортивной деятельности.

С помощью вышеописанной методики реализовывается модель и педагогические условия самоопределения юного спортсмена.

Реализация этапов профессионального самоопределения осуществляется в соответствии с *Планом воспитательной и профориентационной работы* - Приложение 7.

3.2.3.3.общая и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками,

метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: действия на старте, действия на КП, передвижение по линейным ориентирам, бег по азимуту и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору» (белый лист с кусочками карты), бег по «белому листу». Сюда относятся все упражнения, выполняемые с картой и компасом на разнохарактерной местности. К числу специальноподготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-ориентировщика это имитация лыжных ходов. Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Упражнения для развития ловкости у юных ориентировщиков.

Уровень развития ловкости в стандартных условиях определялся с помощью теста "Бег с изменением направления". На расстоянии 2,5 м по прямой от линии старта и до линии финиша крепится флажок. От флажка на таком же расстоянии (2,5 м) вперед, вправо и влево на гимнастических матах устанавливаются ворота (ширина - 80 см, высота - 30 см): справа - № 1, впереди по ходу движения - № 2 и слева - № 3. По сигналу занимающийся бежит до флажка, огибает его слева и бежит к воротам № 1, перепрыгивает через них, делает поворот кругом, выполняет кувырок с прыжка через ворота, бежит к флажку, обегает его слева и бежит к воротам № 2, выполняя те же задания, затем к воротам № 3, после чего финиширует (направляясь к той же линии, откуда начинался старт). Оцениваются время и качество выполнения задания: *5 баллов* - время выполнения до 18 с при технически правильном выполнении прыжка через ворота (толчком двумя ногами, не задевая ворот) и кувырка вперед с прыжка (толчком двумя ногами, высокая фаза полета; круглый, слитный перекат); *4 балла* - до 20 с, небольшие погрешности при выполнении прыжка через ворота (незначительное касание ворот) и кувырка (недостаточно слитный перекат после выполнения кувырка с прыжка); *3 балла* - до 22 с, одна существенная ошибка при выполнении прыжка через ворота - недостаточная траектория прыжка и касание мата затылком при выполнении кувырка.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Ориентирование - это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда счет расстояния - и все это в оптимальном беговом режиме). Зависимость умственной работы от интенсивности физической деятельности. Из многообразия традиционных физических упражнений выделим несколько наиболее важных для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с равной интенсивностью.
2. Бег через болото.
3. Бег по колено в воде.
4. Бег по песку.
5. Бег в подъем с равной интенсивностью.
6. Бег с волокушей.
7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
8. Бег по лестнице.
10. Бег по лесу в тяжелой обуви.
11. Бег по склону «по горизонтали».
12. Бег по склону «серпантином».
13. Бег через кустарники.
14. Многоскоки по грунту и песку.
15. Преодоление препятствий по узкой опоре.
16. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой, с отягощением и без него.
17. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
18. Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье) .

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

3.2.3.4. Вид спорта:

У-1 год обучения. Техническая подготовка.

- Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.

- Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования.

- Это выбор генерального направления движения.
- Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.
- Путь через точечные ориентиры.
- Техника сопоставления. Оценка района КП.
- Выбор точки начала точного ориентирования.
- Комплексные тренировки.

- На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Тактическая подготовка.

- Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.

- Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.

- Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.

- Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.

- Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию. Анализ пройденных дистанций.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.
4. Подвижные игры, подводящие игры.
5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.

У-2 год обучения. Техническая подготовка.

- Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углубленном уровне, достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега с ориентированием.
- Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования.
 - Это выбор генерального направления движения.
 - Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.
 - Путь через точечные ориентиры.
 - Техника сопоставления. Оценка района КП.
 - Выбор точки начала точного ориентирования.
- На этапе углубленной тренировки в ориентировании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях.
 - Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.
 - Комплексные тренировки.
 - На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники классических лыжных ходов и элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, обучение подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, обучение ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Тактическая подготовка.

- Надо постоянно развивать тактическое мышление — создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации.
- Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы ориентировщик мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей физической и технической подготовленности.
- Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства ориентировщика.
- Все более значительная роль в совершенствовании техники ориентирования отводится соревновательному методу.
- Уровень технико-тактической подготовки на этапах углубленной тренировки должен обеспечить совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.
- Контрольные упражнения и соревнования. Анализ пройденных дистанций. Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.
2. Многократное выполнение изучаемых приемов техники на пересеченной местности.
3. Выполнение тактических действий с возможностью выбора 2-3 вариантов решения задачи.

4. Подвижные игры, подводящие игры.
 5. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки в пространстве, быстроты принятия решения.
- Основы судейства в соответствии с "Правилами вида спорта «спортивное ориентирование» (утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403) - Приложение 11.

Инструкторская и судейская практика:

У-1г.о.:

1. Составление конспекта занятия и практическое проведение занятий.
2. Участие в роли судьи старта, финиша по спортивному ориентированию.
3. Участие в роли начальника дистанции.

У-2г.о.:

1. Проведение тренировочных занятий в младших группах ДЮСШ под наблюдением тренера.
 2. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи или в составе секретариата.
 3. Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ.
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 12-13
 - Знание требований техники безопасности в соответствии с Приложениями 14-15.

3.2.4. Обязательные предметные области - УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

3.2.4.1. различные виды спорта и подвижные игры:

Для достижения мастерства в спортивном ориентировании важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Разнообразные движения игровой деятельности способствуют вовлечению в работу всех мышечных групп, благоприятствуют деятельности опорно-двигательного аппарата, укреплению разных систем организма. Некоторые индивидуальные игры вырабатывают стойкий характер и упорство. Групповые игры, напротив, развивают чувство товарищества и сплоченности. Большинство игр требует довольно большого количества игроков, то в процессе игры приходится много общаться со сверстниками, благодаря чему создаются условия для социальной адаптации формирующейся личности.

Подвижные игры- с помощью подвижных игр можно трансформировать детскую энергию в навыки, необходимые как в спорте, так и в обычной жизни. Эмоционально повысить значимость тренировочного процесса.

Подвижные игры бегом, шагом:

«Глазомер» - задача наиболее точно определить расстояние до объекта, в определенных условных единицах (обычный шаг, гигантский шаг, мини-шаг и т.п.) - за набранную сумму ошибок выполняются определенные задания. Данная игра способствует развитию пространственного мышления и способности «чувствовать» расстояние во время преодоления дистанций на местности, высчитывать расстояние с использованием знаний длины собственного шага в той или иной ситуации.

«Города» - участники называют себя одним из городов, объявляя, об этом всем участникам. Все «Города» располагаются на равном расстоянии от ведущего и по вызову названного им «Города» ловят брошенный ведущим мяч, говорят «Стоп» для всех остальных участников. Все участники разбегаются в разные стороны после команды ведущего, назвавшего не их «Город». Задача заключается в указании точного расстояния и в правильном названии участника-«Города». Учит внимательности и способности к кратковременному запоминанию.

«Воробьи-Вороны» - игра на внимание и способность предугадывания действий ведущего. Участники делятся на две команды и принимают исходное положение присев спиной друг к другу. По команде «Вороны» участники под данным названием догоняют участников команды «Воробьи» и наоборот.

«НАЙТИ КП ПО ОПИСАНИЮ.» Участвующим в игре раздаются одинаковые спортивные карты, с нанесенными контрольными пунктами, которые отмечены буквами и карточками с описанием местонахождения КП. Перед учащимися ставится задача: прочитать описание на карточке, выбрать нужное КП на карте и поставить против

описания соответствующую букву КП.
Подвижные игры на лыжах:

«Скользи дальше». Основная цель - развитие силы отталкивания, используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в скользящем шаге.

«Передача лыжных палок». Основная цель - развитие быстроты, внимания и координационных способностей. Используется подводящее упражнение для учебных заданий скоростного движения на лыжах с палками и без палок.

«Спуск по снежному склону» - развитие смелости и ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы и др.

Интеллектуальные игры и задания :

«Города» - задача игры назвать город на определенную букву, продолжить цепочку, назвав город, начинающийся с последней буквы, применяется во время выполнения упражнений на тренажерах, силовых упражнений, упражнений на гибкость в периоды отдыха между выполнениями подходов упражнений. Вырабатывает устойчивое внимание на фоне выполнения физических упражнений, эмоционально упрощает выполнение монотонных упражнений, позволяет использовать абстрактное мышление, представляя карту или глобус, повышает интерес к занятиям.

«Перевертыши» - задача сводится к мысленному собиранию «карты-пазлы» - цифры целой карты должны совпасть с буквами, обозначенными на «карте-пазл», причем данные карты находятся в разных частях помещения либо площадки проводимого мероприятия. Могут применяться усложняющие выполнение задания физические упражнения. Выполняется на скорость и правильность выполнения.

«Морской бой» - картографическая игра с усложненными заданиями типа «Перевертыши», только используется вместо карты-пазла - карты-сетки, расчерченные на квадраты с обозначением цифр и букв, как в обычной игре «Морской бой». Также выполняется на скорость и точность.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными - выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«Начальник дистанции» - задача - участники представляют себя в роли начальника дистанции, получают одинаковые чистые карты местности, планируют свою дистанцию. По заданным критериям. Участнику, чья дистанция признается наиболее интересной и правильно выполненной, предоставляется право установить ее на местности для Преодоления ее другими участниками. Выигрыш данного задания повышает авторитет Среди сверстников, повышает уверенность в собственных силах, позволяет всем участникам включать пространственное мышление, способность вариативно рассматривать ситуации.

«КАРТОГРАФ» - задача - точно отразить местность на карте в правильно выраженном масштабе, карта должна быть легко читаемой для спортсмена. Участникам определяется участок местности (для всех один и тот же), выдается одинаковый канцелярский набор (тонкий карандаш, линейка, резинка, бумага, тетрадь в клетку, планшет), компас, веревка длиной 2м. Воспитанники выступают в роли картографов, пошагово измеряют и изучают местность, зарисовывают в свою карту-схему, победителю предоставляется проведение соревнований на его карте. Позволяют учащимся лучше «читать» карты других авторов, видеть необходимые объекты - отбрасывая лишнее, либо видеть всю картинку в целом.

«ПЕРЕКОЛКА». Перед учащимися раскладывают контрольные карты с нанесёнными контрольными пунктами (10-15 КП). Учащимся предлагается перенести КП на свою карту. Время фиксируется.

«ЭТАП ПО ОПИСАНИЮ». Участвующим в игре раздаются одинаковые спортивные карты, с нанесёнными контрольными пунктами (15-20), которые отмечены буквами. Далее выдаётся карточка с описанием этапа, например, с КП движемся по тропе на СВ до развилки, далее на юг до изгиба, потом 45 м. до микро ямки на КП. Учащиеся должны согласно описаниям определить этапы и написать на листочке буквенные пароли этапа (например, АК, ВГ, НО и тд.) и сдать тренеру. Это упражнение можно проводить в соревновательной обстановке.

«ЗАРИСОВКА ОРИЕНТИРОВ». 1-й вариант: У каждого учащегося жёсткий лист бумаги (или планшет) и карандаш. Тренер даёт задание измерить и зарисовать в условных знаках, например, близлежащие ориентиры (здание школы, гаражи, двор). Побеждает тот, кто точнее и быстрее выполнит задание (затем можно дать задание зарисовать несколько предметов сразу). 2-й вариант: Учащимся даётся задание зарисовать в условных знаках сочетание нескольких ориентиров, или небольшой (простой) участок местности).

«КТО ТОЧНЕЙ». Учащимся раздаются чистые спортивные карты, в лесу на крупных ориентирах расставлены

хорошо видимые КП (желательно много). Тренер наносит на карту место старта, и по команде участники бегут в лес. Найденный КП, они должны нанести карту проколом и написать номер. Побеждают те учащиеся, которые точнее и больше найдут и отметят КП на карте.

«ЗАКРЫТЫЙ МАРШРУТ» Тренер планирует и размечает на местности дистанцию, на которой КП соединены линейными ориентирами (дороги, ручьи и т.д.). На старте руководитель дает участникам вместо карты письменное задание на движение по дистанции. Например, С (старт) - КП1 двигайтесь по дороге 300 м на север, затем пробегите 200 м по просеке на северо-запад и т.д. Игроки (патрули) отправляются по дистанции с интервалом 2-7 мин. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию быстрее.

«НА ТОЧНОСТЬ». Тренер дает распоряжение определить на глаз расстояние до ориентира, находящегося приблизительно 500-1000 м. Играющие определяют расстояние. На листочке, на котором написана фамилия, записывают и передают тренеру. Затем вместе с тренером измеряют расстояние парами шагов (шагом или бегом) пересчитывают пары шагов на метры и сообщают тренеру. Кто правильнее всех определил расстояние и является победителем этапа. Место играющим определяется по очкам следующим образом. Определенное расстояние 600 м, измеренное 550 м ($600-550=50$ м). Победитель игры тот, кто в итоге набирает наименьшее количество очков. 25 метров - 1 очко.

«ЧТЕНИЕ КАРТЫ НА БЕГУ». На кроссе на карте подсчитать впадины, холмики, микро-ямки, корни, полянки. При парном выполнении обоюднo проверить точность.

«ЗВЕЗДНАЯ ТРАССА». Вокруг старта на расстоянии 300-600 метров от него 10 КП. Карта только на старте. Смотреть 1 мин, затем бежать по памяти, стараясь взять больше КП. Как забыли, вернуться на старт, посмотреть еще и брать остальное по памяти. (На старте - контрольная карта, у участников игры - чистые, на которые они должны точно нанести найденный КП). Побеждает тот, кто быстрее и правильнее нанес все 10 КП.

«ФАНФАРИСТ». Тренер игры выдает каждому игроку на старте карту, на которой обозначен старт и финиш. На КП находится помощник со свистком (фанфарой). В установленное время он начинает давать сигналы. Продолжительность сигналов определяется тренером. Игроки, услышав сигнал, уходят со старта и стараются быстрее прийти к фанфаристу и отметить его точку стояния на карте. Затем она возвращаются на старт. За ошибку в протоколе на 1 мм игроку добавляют штрафное время 1 мин. К его беговому времени. Побеждает тот игрок, чье общее время наименьшее.

3.2.4.2. *судейская подготовка.*

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ [от 13.02.2018 N 123](#), [от 26.10.2018 N 914](#)), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи юный спортивный судья присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи спортивный судья третьей категории присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях МКОУ ДО Павловская ДЮСШ приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "спортивное ориентирование" (утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403) и освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение для проведения первенства школы.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе тренировочных соревнований совместно с тренером.
4. Судейство тренировочных соревнований (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи или в составе секретариата.
6. Судить в качестве начальника дистанции.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "спортивное ориентирование" (утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403) , в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по спортивному ориентированию - Приложение 11.

3.2.4.3. развитие творческого мышления:

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект. Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях.

Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

- Интеллектуальный поиск.

Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

3.2.4.4. специальные навыки:

Темы для практического и теоретического изучения:

- Причины спортивного травматизма
- Определение степени опасности. Меры по предупреждению травматизма.
- Комплексы общеразвивающих упражнений, подготавливающих к выполнению специальных упражнений
- Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- Страховка партнера.

Причины возникновения травм в спорте

Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.

Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.

Неблагоприятные метеорологические условия.

Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.

Несоблюдение режима питания.

Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.

Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.

Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.

Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.

Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Меры по предупреждению спортивного травматизма

Большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием: она

приводится для подготовки организма к повышенной нагрузке и мобилизации внимания спортсменов. Большую роль в профилактике спортивного травматизма имеют своевременные осмотры у врача.

Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.

Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.

В промежутке между упражнениями необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).

Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.

Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!

Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.

Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.

Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.

Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

Большое значение для предупреждения спортивных повреждений имеют выбор и состояние спортивной одежды и обуви, которая должна быть хорошо пригнана, особенно это важно при занятиях зимними видами спорта (лыжи, коньки). Надо помнить, что тесная обувь ведет к потертостям и обморожениям. Для профилактики потертостей следует ежедневно мыть ноги с мылом, а при ношении резиновой обуви - надевать шерстяные носки.

При игре в футбол необходимо надевать под гетры защитные щитки, под трусы - бандаж, вратарю - ватные трусы, наколенники, налокотники и перчатки.

При слабости связочного аппарата следует применять во время тренировок и соревнований эластические бинты.

Тренируясь или выступая в болезненном состоянии на соревнованиях или сразу после перенесенного заболевания, спортсмен может перенапрячься или переутомиться, что в большинстве случаев приводит к нарушениям в координации движений и как следствие к травме.

3.2.4.5. спортивное и специальное оборудование:

- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта в соответствии с Приложениями 12-13

3.3. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 2).

3.4. Методические материалы

3.4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух

«частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, учащиеся выполняют программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

- а) Подготовить основные группы мышц к основной части занятия.
- б) Подготовить мышцы шеи.
- в) Подготовить мышцы плечевого пояса.
- г) Подготовить мышцы туловища.
- д) Подготовить мышцы ног.

Основная часть

В основной части занятия работа со спортивной картой, прохождение дистанции в заданном направлении с применением азимутальных ходов, различные варианты выбора бега с картой. Так же используют специальные беговые упражнения в основной части, подготовить организм к основной части урока.

Во второй половине основной части занятия проводят совершенствование скорости отметки- эстафета с различным количеством отметок: Занимающиеся делятся на две команды, по сигналу тренера каждый из участников должен совершить определенное количество отметок в карточке. Команда выполнившая задание первой выигрывает эстафету.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия. Совершенствование навыка спортивного ориентирования происходит по возрастающей.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения материала различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся навыков ориентирования. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию навыки, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты,

комплексы силовых упражнений и др.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в группах спортивного ориентирования, для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

3.5.4. Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной

деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив, к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно- психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет

специализируются в избранном виде деятельности, суть саморodka составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

3.5.2. Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, —

задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

3.5.3. Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической

гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся МКОУ ДО Павловская ДЮСШ - Приложение 14 - 15, имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и

соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки ориентировщиков. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование навыков: решение технико-тактических задач, а также на воспитание двигательных способностей, таких, как скоростно-силовая выносливость. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат индивидуальный и групповой.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы (Приложение 7) в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (Приложение 8);
- Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы (Приложение 9);
- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом) (Приложение 10).
- Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» (Приложение 11).

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. [Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "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"](#).

5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

6. [СанПин 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).

10. Положение о дополнительных предпрофессиональных программах МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).

11. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным в МКОУ ДО Павловская ДЮСШ (2019г).
12. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.
13. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».
14. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) [https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy i metody vwavleniya odarennnyh detey sportivnaya odarennost.pdf](https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vwavleniya_odarennnyh_detey_sportivnaya_odarennost.pdf)
15. [Приказ Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование".](#)
16. "Правила вида спорта "спортивное ориентирование" (утв. приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403)
17. Алёшин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. - Воронеж: ВГУ, 2008. - 204 с.
18. Воронов Ю.С, Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
19. Повышение эффективности обучения юных спортсменов-ориентировщиков техникотактическим действиям и навыкам на основе учёта возрастной структуры соревновательной деятельности / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №3 (85). - С. 53-58.
20. Георгиева, М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. - Воронеж: ВИГПС МЧС России, 2012. - 90 с
21. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования.- М, 1996.
22. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.-Волгоград. »Издательский дом Кнауб»,2017- 116с.
23. Лосев А.С. Журнал «О-вестник» 1991-1997 гг.
24. Журнал ["Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна](#), Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
25. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
26. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮОЦ «Фаворит»,2014.-73с.
27. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация спортивного ориентирования России - [rufso.ru](http://rufso.ru;);

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ,
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ И СПОРТУ
ПАВЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное казенное образовательное учреждение
ПАВЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Павловского муниципального района
Воронежской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ ДО Павловская ДЮСШ
Е.П.Чаркина
Приказ МКОУ ДО Павловская ДЮСШ
№ ОС2-41 от 28.06.2019г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УРОВЕНЬ: базовый/углубленный
НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Тренер-преподаватель
МКОУ ДО Павловская ДЮСШ - И.Ю.Кобзева

Приложение 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Специальные навыки	5	5
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

Учебная нагрузка по годам обучения по программе

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	520	624	624	728	728
Общее количество занятий в год	156 - 208	156 - 208	156 - 208	156 - 208	208 - 260	208 - 260	208 - 260	208 - 260	260 - 312	260 - 312

I. План учебного процесса

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теорети ческие	Практи ческие	Проме жуточн ая	Итого вая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2496	288	374	1810	22	2	312	312	416	416	520	520
1.	Обязательные предметные области	1754						219	219	294	294	364	364
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	374						47	47	62	62	78	78
1.2.	Общая физическая подготовка	628						78	78	106	106	130	130
1.3.	Вид спорта	752						94	94	126	126	156	156
2.	Вариативные предметные области	742						93	93	122	122	156	156
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	376						48	48	62	62	78	78
2.2.	Развитие творческого мышления	122						15	15	20	20	26	26
2.3.	Специальные навыки	122						15	15	20	20	26	26
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	122						15	15	20	20	26	26
3.	Теоретические занятия	374		374				47	47	62	62	78	78
4.	Практические занятия	1810			1810			225	225	302	302	378	378

4.1.	Тренировочные мероприятия	1738						215	215	290	290	364	364
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						8	8	10	10	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	12						2	2	2	2	2	2
5.	Самостоятельная работа	288	288					36	36	48	48	60	60
6.	Аттестация	24				22	2	4	4	4	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	22						4	4	4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2											2

Приложение 4/II

II. План учебного процесса УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самосто ятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теорети ческие	Практи ческие	Промеж уточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		2704	312	408	1968	14	2	624	624	728	728
1.	Обязательные предметные области	1900						438	438	512	512
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	408						94	94	110	110
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	408						94	94	110	110
1.3.	Вид спорта	816						188	188	220	220
1.4.	Основы профессионального самоопределения	268						62	62	72	72
2.	Вариативные предметные области	804						186	186	216	216
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	268						62	62	72	72
2.2.	Судейская подготовка	134						31	31	36	36
2.3.	Развитие творческого мышления	134						31	31	36	36
2.4.	Специальные навыки	134						31	31	36	36

2.5.	Спортивное и специальное оборудование	134						31	31	36	36
3.	Теоретические занятия	408		408				94	94	110	110
4.	Практические занятия	1968			1968			454	454	530	530
4.1.	Тренировочные мероприятия	1892						436	436	510	510
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	60						14	14	16	16
4.3.	Иные виды практических занятий	16						4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	312	312					72	72	84	84
6.	Аттестация	16						4	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	14				14		4	4	4	2
6.2.	Итоговая аттестация	2					2				2

Приложение 5
УТВЕРЖДЕНО
приказом МКОУ ДО Павловская ДЮСШ
№ _____
от « » 20 г

III. Расписание учебных занятий на 2019/2020 учебный год

Отделение - СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тренер-преподаватель - Кобзева И.Ю.

Группа	Возраст уч-ся	Кол-во занятий в неделю	День недели	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Подпись тренера- преподавателя
Б 6 г о	13-14 лет	4	Вторник	15.00-16.30	ДЮСШ	
			Среда	15.00-16.30		
			Пятница	15.00-16.30		
			Воскресенье	10.00-12.15		
У 1 г о	15-16 лет	4	Вторник	16.30-18.45		
			Среда	16.30-18.45		
			Пятница	16.30-18.45		
			Воскресенье	12.30-14.45		
У 2 г о	15-16 лет	4	Вторник	18.45-21.00		
			Среда	18.45-21.00		
			Пятница	18.45-21.00		

Приложение 6

Базовый уровень образовательной предпрофессиональной программы 6 г.о.

Условные обозначения: Т- теоретические знания П - Практические знания С - самостоятельная работа Э -промежуточная аттестация
А - итоговая аттестация СМ - спортивные мероприятия

Углубленный уровень образовательной предпрофессиональной программы – 1 и 2 года обучения

[illegible]

I/ II. Календарный учебный план

Условные обозначения: Т- теоретические знания П - Практические знания С - самостоятельная работа Э -промежуточная аттестация
А - итоговая аттестация СМ - спортивные мероприятия

План воспитательной и профориентационной работы на
2020 - 2021 учебный год

Отделение - СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Тренер-преподаватель Хлебодарова Т.Г.

Цели:

- создание системы воспитательной работы с учащимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.
- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для

активной жизнедеятельности.

. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

СЕНТЯБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2. Участие в субботниках.	
	3. Помощь в оформлении наглядной агитации.	
Нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения. День пожилых людей	Зам. директора по УВР,
Эстетическое воспитание	Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	Зам. директора по УВР, тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке, в лесу». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД». 3. Профилактика заболеваемости. Прививки.	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в районных соревнованиях. Соревнования по плану РОО ФСО Бурятии 2. Всероссийский день бега «Кросс наций»	тренер
Работа с учащимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2.	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания « Совместная работа тренера и	тренер

родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	

ОКТАБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1.Помощь в оформлении наглядной агитации.	тренер
Нравственное воспитание	1.Беседа «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена».	тренер
	2.Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	тренер, методист
Эстетическое воспитание	1. Соревнования по плану РОО ФСО РБ	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1.Беседа «Пиво и пивной алкоголизм» 2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профориентация: судейство соревнований	тренер
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания: 1) «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. 2) Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Директор, заместитель директора по УВР, тренер
	2. Общее родительское собрание.	тренер, зам.директора, директор

НОЯБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2. Помощь в изготовлении методического материала.	
Нравственное воспитание	1. Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	тренер, зам. директора по УВР
Физическое воспитание	1. Соревнования по плану РОО ФСО РБ	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Профориентация: участие детей в судействе соревнований	тренер
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, методист, директор

ДЕКАБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
	2. Помощь в оформлении наглядной агитации.	
Нравственное воспитание	1. Беседа «Спорт против наркотиков»	тренер, зам. директора по УВР
	Неделя по формированию антикоррупционного мировоззрения, беседы, дискуссии по темам: «Имею право и обязан», «Мы против коррупции»	тренер, зам. директора по УВР
Эстетическое воспитание	«Новогодний лабиринт»	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	тренер
	2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в зале и на улице».	
	3. Беседа на тему «Как работать с лыжным инвентарем».	
Работа с одаренными детьми	1. Профориентация: участие в судействе соревнований 2. Формирование сборной команды для участия в соревнованиях по плану РОО ФСО РБ	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	тренер

ЯНВАРЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Эстетическое воспитание	2. Совершенствование и учеба катания коньковым ходом, спуски, подъемы	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков. 3. Беседа на тему «Как работать с лыжными палками- это не безопасно».	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»	тренер, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, методист, директор

ФЕВРАЛЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после	тренер

	тренировки.	
	2. Помощь в оформлении наглядной агитации.	
	3. Совершенствование и учеба катания коньковым ходом, спуски, подъемы.	
Нравственное воспитание	«Наши известные земляки»	тренер
Эстетическое воспитание	1. Кросс-поход «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества.	тренер
	2. Всероссийское массовое мероприятие «Лыжня России».	
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».	тренер
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Этот трудный переходный возраст»	тренер, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями	тренер, методист, директор

МАРТ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. 2. . Совершенствование и учеба катания коньковым ходом, спуски, подъемы	тренер
Нравственное воспитание	«Наши известные земляки»	тренер
Физическое воспитание	1. Участие в региональном межведомственном проекте «Живи долго!»	тренер
	2. Соревнования по плану РОО ФСО РБ	
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».	тренер

	3. Беседа на тему «Как безопасно спускаться на лыжах с различных спусков».	
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в республиканских соревнованиях по плану РОО ФСО РБ	тренер
Работа с родителями	2. Индивидуальные беседы с родителями.	тренер, завуч.

АПРЕЛЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Эстетическое воспитание	Беседа «Внешний вид спортсмена»	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)». 3. Беседа на тему «Как вести себя в лесу, если заблудился».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в республиканских соревнованиях.	тренер
Работа с родителями	Дискуссионная «Семья, как много в этом слове»	тренер

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	тренер
Физическое воспитание	1. Участие в традиционном пробеге, посвященном Дню Победы. 2. Совершенствование всех навыков в спортивном ориентировании 3. Всероссийские массовые соревнования «Российский Азимут».	тренер, зам.директора тренер
Эстетическое воспитание	1. Вручение удостоверений выпускникам ДЮСШ.	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре» 2. Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний». 3. Беседа на тему «Осторожно, КЛЕЩ!».	тренер
Работа с одаренными детьми	1. Формирование сборной команды для участия в Республиканских соревнованиях.	тренер
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	тренер, методист, директор

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Участие в субботнике по подготовке ко Дню знаний.	тренер
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Преступление и наказание» 2. Диагностика уровня воспитанности обучающихся	тренер педагог-психолог
Физическое воспитание	1. Республиканские соревнования по плану РОО ФСО РБ	тренер, завуч
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Оказание первой доврачебной помощи». 2. Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	тренер

ИЮНЬ

Разделы плана	Содержание работы	Ответственные
Трудовое воспитание	1. Участие в школьном фестивале ВФСК «ГТО»	тренер
Нравственное воспитание	1. Тренинг с детьми «Что такое стресс и как с ним можно справиться» 2. Воспитание выносливости и ловкости у спортсменов - ориентировщиков	тренер
Физическое воспитание	1. Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей	тренер
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее	тренер

Комплекс контрольных упражнений для оценки
результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по
спортивному ориентированию

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: ____ базовый уровень - 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.8 с)	Бег 30 м (не более 7.0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 5 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: ____ базовый уровень - 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.6 с)	Бег 30 м (не более 6.8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 6 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 6 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: ____ базовый уровень - 3 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.4 с)	Бег 30 м (не более 6.6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 7 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: ____ базовый уровень - 4 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.2 с)	Бег 30 м (не более 6.4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 9 раз)

Приложение 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу
базовый уровень - 5 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.0 с)	Бег 30 м (не более 6.2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 11 раз)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу: базовый уровень - 6 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5.8 с)	Бег 30 м (не более 6.0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 13 раз)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу:

углубленный уровень - 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9.8 с)	Бег 60 м (не более 10.0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 14 раз)
Силовая выносливость	Бег 1000 м (не менее 6 мин 00 сек)	Бег 800 м (не менее 5 мин 40 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу:

углубленный уровень - 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 9.0 с)	Бег 60 м (не более 9.5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 20 раз)
Силовая выносливость	Бег 1000 м (не меньше 5 мин 40 сек)	Бег 800 м (не менее 5 мин 10 сек)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу:

углубленный уровень - 3 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8.8 с)	Бег 60 м (не более 9.3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 23 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 21 раз)
Силовая выносливость	Бег 1000 м (не меньше 5 мин 30 сек)	Бег 800 м (не менее 5 мин 00 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу:

углубленный уровень - 4 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 8.6 с)	Бег 60 м (не более 9.0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине, раз (не меньше 23 раз)
Силовая выносливость	Бег 1000 м (не меньше 5 мин 10 сек)	Бег 800 м (не менее 4 мин 50 сек)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Программа контроля
специальной подготовленности воспитанников**

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Работа с компасом	По карте в заданном направлении	Время выполнения	Пройти дистанцию максимально быстро
	По карте «выбор»	Время выполнения	Выбрать максимальное количество КП
	По карте «линия»	Время выполнения	Пробежать задание максимально точно
Варианты путей прохождения дистанции	Показать на карте и пробежать на местности самый лучший вариант	Время выполнения	Выбрать максимальное количество вариантов на карте

РАССМОТРЕНО

Методика выполнения двигательных заданий
при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся

Бег 30 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

. Бег 60 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Бег 800, 1000 м

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы

упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища лежа на спине
(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Приложение 9

Перечень вопросов по текущему контролю,
освоения теоретической части образовательной программы

РАССМОТРЕНО

Требования к результатам освоения программы, служащие основанием для перевода на последующие годы обучения

Спортивное ориентирование

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Знать:										
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- современное состояние и историю и тенденции развития ориентирования в мире, России	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки								x	x	x
- систему и технологии спортивной подготовки ориентировщиков								x	x	x
- основы техники и тактики ориентирования					x	x	x	x	x	x

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
- правила проведения и методику судейства соревнований							x	x	x	x
Уметь:										
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей						x	x	x	x	x
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по спортивному ориентированию						x	x	x	x	x
- осуществлять соревновательную деятельность на должном уровне						x	x	x	x	x
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое						x	x	x	x	x
- обслуживать соревнования по ориентированию в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора							x	x	x	x
Владеть:										
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения в спортивном ориентировании					x	x	x	x	x	x
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

РАССМОТРЕНО

Требования	Уровни обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
Годы обучения	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в спортивном ориентировании на соответствующем качественном уровне					x	x	x	x	x	x
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности								x	x	x
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							x	x	x	x
- навыками обслуживания соревнований в качестве судьи-секретаря, судьи на финише и судьи-информатора								x	x	x

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие спортивного ориентирования;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- 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 к технике безопасности при занятиях спортивным ориентированием;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание

применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;

- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;

В области избранного вида спорта - спортивного ориентирования:

- владение основами техники и тактики спортивного ориентирования;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере спортивного ориентирования;

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре;

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества гандболиста средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в спортивном ориентировании;
- владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в спортивном ориентировании;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований;

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по спортивному ориентированию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное

РАССМОТРЕНО

оборудование;

- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Приложение 10

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия.

Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности:

- ведение мяча;
- передачи и ловля мяча;
- броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года - апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года - апрель/май:

- ✓ Базовый уровень - по окончании 6 года обучения;
- ✓ Углубленный уровень - по окончании 2 (3,4) года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

В соответствии с [частью 3 статьи 60](#) Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом МКОУ ДО Павловская ДЮСШ № ОС2- 17/4.

Перечень требований и вопросов
к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения
квалификационной категории спортивного судьи "юный спортивный судья"
и квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья
третьей категории» по спортивному ориентированию

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "спортивное ориентирование" (утвержденные приказом Минспорта России от 03.05.2017 N 403), в соответствии с которыми составлен Перечень требований и вопросов к сдаче квалификационного зачета (экзамена) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» по спортивному ориентированию:

- **ПРЕДМЕТ И СУТЬ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**
 - 1.1 Спортивное ориентирование- вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты расположенные на местности.
 - 1.2 Определение результатов.
 - 1.3 Характеристики спортивных соревнований
 - 1.4 Положение о спортивных соревнованиях
 - 1.5 Организатор спортивных соревнований
 - 1.6 Проводящая организация
 - 1.7 Проводящая организация МВС.
 - 1.8 Судейская коллегия спортивных соревнований
 - 1.9 Главная судейская коллегия
 - 1.10 Программа соревнований
 - 1.11 Требования к видам программы и к мероприятиям спортивной части программы спортивных соревнований
 - 1.12 Спортивные дисциплины
 - 1.13 Требования и содержание спортивных дисциплин
 - 1.14 Особенности проведения соревнований
 - 1.15 Язык и документация вида спорта.
- **ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТУ И УСЛОВИЯМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 2.1 Место проведения
 - 2.2 Арена спортивных соревнований
 - 2.3 Офис спортивных соревнований (центр соревнований)
 - 2.4 Район спортивных соревнований
 - 2.5 Посещение района спортивных соревнований.
 - 2.6 Спортивная карта
 - 2.7 Трасса соревнований
 - 2.8 Легенды КП
- **ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И АРЕНЫ И ТРАССЫ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 3.1 Зоны трассы спортивных соревнований
 - 3.2 Оборудование старта
 - 3.3 Оборудование трассы соревнований
 - 3.4 Обозначенные участки трассы
 - 3.5 Контрольные пункты
 - 3.6 Зона для разминки и тестирования

- 3.7 Рубеж отметки оборудуется на местности при проведении спортивных соревнований
- 3.9 Пункты питания
- 3.10 Пункты телеинформации (смотровые КП)
- 3.11 Оборудование финиша
- 3.12 Место финиша
- 3.13 Электронная система отметки
- 3.14 Механическая система отметки
- 3.15 Зона изоляции
- **ХАРАКТЕР И СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 4.1 Соревнования в заданном направлении
 - 4.2 Соревнования в эстафетах в заданном направлении
 - 4.3 Соревнования по выбору
 - 4.4 Соревнования в лыжных дисциплинах в заданном направлении
 - 4.5 Соревнования на маркированной трассе
 - 4.6 Соревнования в ночных условиях
 - 4.7 Многоэтапные соревнования с квалификациями
- **УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 5.1 Порядок старта
 - 5.2 Порядок финиша
 - 5.3 Хронометраж
 - 5.4 Контрольное, зачетное и штрафное время
 - 5.5 Информационное обеспечение соревнований
 - 5.6 Совещание ГСК и представителей команд
 - 5.7 Обеспечение справедливости соревнований
- **ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 6.1 Участники соревнований
 - 6.2 Действия спортсмена во время соревнований
 - 6.3 Действия спортсмена на старте
 - 6.4 Действия спортсмена на трассе
 - 6.5 Действия спортсмена на финише
 - 6.6 Действия спортсмена сошедшего с трассы
 - 6.7 Запрещенные действия спортсмена
 - 6.8 Представители команд, тренеры и специалисты, работающие с командой
 - 6.9 Представитель команды
 - 6.10 Тренер осуществляет работу со спортсменами при подготовке и участии их в спортивных соревнованиях. При необходимости исполняет функции представителя команды.
 - 6.11 Спортивные судьи, состав и структура СКС
 - 6.12 Спортивная экипировка спортсменов
 - 6.13 Заявка команды на соревнования
 - 6.14 Предварительная заявка
 - 6.15 Порядок проведения жеребьевки
- **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ**
 - 7.1 Определение результатов соревнований
 - 7.2 Протоколы соревнований
 - 7.3 Заявления, протесты и апелляции

РАССМОТРЕНО

7.4 Жюри

7.5 Санкции

• СПЕЦИАЛИСТЫ И ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ПОДГОТОВКУ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

8.1 Директор соревнований

8.2 Технический делегат

8.3 Инспектор трасс

8.4 Руководитель работ по подготовке спортивной трассы

8.5 Составитель спортивной карты

8.6 Начальник дистанции

8.7 Специалист информационных коммуникаций

8.8 Комендант соревнований

8.9 Врач соревнований

• СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

9.1 Главный судья

9.2 Технический делегат

9.3 Первый заместитель главного судьи

9.4 Зам.главного судьи по спортивно-техническому обеспечению

9.5 Зам.главного судьи по виду программы

9.6 Зам.главного судьи по информационным технологиям

9.7 Зам.главного судьи по общим вопросам

9.8 Главный секретарь

9.9 Старший судья старта

9.10 Старший судья финиша

9.11 Судьи при участниках

• ПОЛНОМОЧИЯ ОРГАНИЗАТОРОВ И ОРГАНИЗАЦИЙ ПРОВОДЯЩИХ СОРЕВНОВАНИЯ

10.1 Основные полномочия организаторов соревнований

10.2 . Основные полномочия проводящей организации

Приложение 12

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения спортивному ориентированию

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество Изделий
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	100
3	Разметочная лента	штук	5
4	Баннер СТАРТ	штук	1
5	Баннер ФИНИШ	штук	1
6	Стенд для информации	штук	1
7	Картографический материал	комплект	50

Спортивная экипировка ориентировщика

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий на занимающегося
1	Компас для спортивного ориентирования	штука	1
2	Костюм тренировочный летний и зимний	комплект	2
3	Кроссовки	пара	2
4	Носки	пара	5
5	Шиповки беговые для спортивного ориентирования	пара	2
6.	Картографический материал	комплект	10

ИНСТРУКЦИЯ***по охране труда обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района при проведении занятий по спортивному ориентированию*****1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по спортивному ориентированию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки.

1.3. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены: техническая информация об опасных местах в районе проведения соревнований, путях обхода и способах ограждения; о безопасности на автодорогах, проходящих через район соревнований, если не представляется возможным спланировать дистанцию так, чтобы участники не пересекали такие дороги; предупреждение о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.п.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Расчистить трассу, установить предупреждающие знаки перед опасными спусками, предотвратить возможности выхода участников на бесснежные места либо водоемы с тонким льдом.

2.2. Обозначить на карте и оградить на местности, запрещенные для бега районы.

2.3. Оповестить участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

2.4. Оповестить участников о действиях в случае потери ориентировки.

2.5. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.6. Проверить экипировку учащихся.

2.7. Начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Строго соблюдать дистанцию.

3.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя.

3.3. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

3.4. Контролеры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Контролеры КП должны быть об этом проинформированы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

5.1. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Вывести учащихся с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

5.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Приложение 15

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ Селенгинского района при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов.

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;

- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком или нахождении рядом других участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

1.9. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

2. Требования безопасности во время соревнований

2.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

2.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

2.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

2.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

2.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

2.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований. 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

РАССМОТРЕНО

5.3. *Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом*