

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

Принята на тренерском совете

«_____» _____ 2020 г.

Протокол № _____

«УТВЕРЖДАЮ «

Директор ГАУ КО СШОР «Орленок»

_____ В.В.Заикин

Приказ № _____

ПРОГРАММА

**Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по
развитию физической культуры и спорта среди различных групп
населения по виду спорта: спортивное ориентирование**

Возраст занимающихся с 6 лет.

Срок реализации программы — 1 год

Город Калуга
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть.....	7
4. Техника безопасности.....	10
5. Список литературы.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для спортивно-оздоровительных групп ГАУ КО СШОР «Орленок» по виду спорта «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (утвержденного приказом Минспорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 930), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, возрастными и индивидуальными особенностями занимающимися.

Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы в живописных местах. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает бегом. Как дети только овладевают основными приемами ориентирования, у них появляется ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

В группу СО на отделение «спортивное ориентирование» принимаются дети с 6 лет, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 10 человек, максимальный состав – 30 человек. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. В спортивно-оздоровительные группы переводятся спортсмены, которые не выполняют требования федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивному ориентированию для дальнейших занятий, спортсмены имеющие травмы, ограничения по состоянию здоровья на определенный период времени после болезни, освобожденные на длительный период времени от участия в соревнованиях. Работа с занимающимися организуется в течение календарного года и занятия начинаются 1 сентября. Продолжительность одного занятия не может превышать 2-х астрономических часов. Астрономический час составляет 60 минут. Общее количество тренировочных занятий в неделю - 6 часов. На спортивно-оздоровительном этапе занимаются общим укреплением организма, развитием координационных способностей, развитием личностных качеств, овладением элементарными навыками ориентирования. Основные навыки ориентирования приобретаются детьми на занятиях, построенных с соблюдением определенной последовательности - от простого к более сложному. Этап спортивно-оздоровительный дает возможность физически слабо развитым детям укрепить здоровье и в дальнейшем систематически заниматься спортом. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления. Срок реализации программы без ограничения. Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39-48 недели.

Основные задачи и преимущественная направленность тренировочных занятий:

- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- Разносторонняя физическая подготовка;
- Развитие понимания спортивной карты;
- Развитие навыков использования компасом;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Цели и задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортивным ориентированием.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств).
5. Обучение основным технико-тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Также программа должна учитывать внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Период	Возраст для зачисления	Максим. состав в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка часов
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-28	30	6	234-288

*234 часа рассчитано на 39 недель, с 1 сентября по 31 мая

*288 часов рассчитано на 48 недель, с 1 сентября по 30 июля

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

	Содержание занятий	СО	СО
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8
II	Практическая подготовка	202	256
1	Общая физическая подготовка	70	80
2	Специальная физическая подготовка	56	95
3	Техническая подготовка	70	75
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6
III	Самостоятельная работа	24	24
	Количество недель	39	48
	Всего часов	234	288

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

3.1.Теоретическая подготовка

Тема №1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Тема №2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Тема №3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 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.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема №4. Топография, условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема №5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Тема №6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Тема №7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Тема №8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

3.2. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки (ОФП) служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, плаванием, футболом.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.4. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. 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 передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.5. Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

3.6. Контрольные требования.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом ориентировщиков является система контроля.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: скоростные, скоростно-силовые, силовые, силовая выносливость - бег 30 м, бег 60 м., бег 500 м., 1000 м., 2000 м. (в зависимости от возраста), прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), подъем туловища, лежа на спине.

4.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

4.1.Правила поведения безопасности на занятиях и соревнованиях.

Во время занятий спортивным ориентированием очень остро стоит вопрос безопасности и охраны здоровья. Даже тренировка на стадионе проходит в условиях, когда тренер теряет визуальный контроль за занимающимися, не говоря уже о занятиях в лесном массиве.

Во время занятий занимающемуся должно даваться контрольное время прихода к назначенному пункту, а тренер должен фиксировать время ухода спортсмена на трассу.

Очень важно, особенно для начинающих, объяснить ограничительные ориентиры и, так называемый, аварийный азимут. Необходимо объяснять постоянно, как добираться к старту в случае потери ориентировки.

Перед занятиями, связанными с поездками, занимающимся подробно и доходчиво объясняются правила поведения на транспорте и в походе.

При жизни в полевом лагере занимающиеся обучаются правильной рубке дров, разжиганию костра, установке палатки, передвижению в лесу, укладке рюкзака и другим вопросам туристической подготовки.

Практика:

- моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
- поиск условно заблудившихся по карте.

4.2. Общие требования безопасности .

4.2.1. К занятиям по спортивному ориентированию допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

4.2.2. При проведении походов занимающиеся должны соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены. С занимающимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

4.2.3. На занятиях по спортивному ориентированию должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4.3. Требования безопасности перед началом занятий.

4.3.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

4.3.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде.

4.3.3. Под руководством тренера проверить наличие и исправность снаряжения.

4.4. Требования безопасности во время занятий .

Занимающийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения;
- не пробовать на вкус незнакомые растения, плоды и грибы;
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипячёную воду;
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать тренера об ухудшении состояния здоровья или травмах;

- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

4.5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.5.1. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру;

4.5.2. При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно тренеру, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям.

4.6. Требования безопасности по окончании занятий.

4.6.1. Прибыть с группой к месту первоначального сбора, проверить по списку наличие всех занимающихся.

4.6.2. Проверить наличие и сдать на хранение снаряжение.

4.6.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
8. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.