**Павлодар қаласының №41 дене шынықтыру-сауықтыру**

**бағытындағы жалпы орта білім беру бейіндік мектебі**

**Средняя общеобразовательная профильная школа №41 города Павлодара**

**с физкультурно-оздоровительной направленностью**

**Дополнительная образовательная**

**программа**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ШКОЛЕ»**

УЧИТЕЛЬ ФВ **АЮПОВ А.С.**

г.Павлодар

**Дополнительная образовательная программа**  
  
  
 ***«Спортивное ориентирование»***  
  
  
**Направленность:**  
  
-физкультурно-спортивная  
  
-для обучающихся 8-15 лет  
  
  
-10 лет обучения  
  
  
  
 **Пояснительная записка**  
  
 Программа по спортивному ориентированию составлена в соответствии с Законами РК «Об образовании», нормативными актами Министерства образования РК, Управление РК по физической культуре, спорту и туризму, Министерства здравоохранения Казахстана.  
  
 Организация учебно-воспитательной деятельности на природе, общение с которой воспитывает любовь и бережное отношение к ней, содействует укреплению здоровья, воспитанию таких личностных качеств как смелость, терпение, силу воли, настойчивость, интуицию. Жизнедеятельность в природной среде нашей республики, где на многие километры расстилается тайга без коммуникаций и населенных пунктов, требует от человека умение хорошо ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях. Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.   
  
 Данная программа имеет большое прикладное значение в профессиональной ориентации молодого поколения по таким направлениям как служба в ВС РК, силовых структурах, спорте, народном хозяйстве. Она актуальна для подготовки спортивных кадров и спортсменов ориентировщиков высших разрядов в условиях РК.  
  
 Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса с детьми, подростками, учащейся молодежью и студенчеством по подготовке спортсменов высших разрядов по спортивному ориентированию.  
  
Программа направлена на: 

1. специализацию в лыжном ориентировании;
2. подготовку общественных спортивных кадров.

**Учебная программа «Спортивное ориентирование»**  
  
Краткая информация   
  
 Программа модифицированная, составлена на основе федеральной программы «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ с учетом национально-региональных особенностей: п-1.1, 2.4, 2.5.  
  
 Программа унифицирована и состоит из 4 последовательно дополняющих друг друга программ, определяющих возрастное поэтапное обучение с начальных классов до студенчества, что в итоге составляют единую поэтапную многолетнюю программу подготовки спортивных кадров.  
  
 **Программа состоит из этапов:**  
  
начальной подготовки – 2 года обучения;   
  
начальной специализации – 2 года обучения;   
  
учебно-тренировочной подготовки-1 год обучения;   
  
спортивного совершенствования – от 1 до 5 лет обучения.   
  
 **Этап начальной подготовки - Программа «Юный ориентировщик РК»** рассчитана на 2 года обучения и базовой подготовки детей в возрасте от 8-10 лет. Дети приобретают первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомятся с природой окрестных лесов; приобретают туристские навыки в походах и навыки личной безопасности, базовую нагрузку по общефизической подготовке.

**Этап начальной специализации - Программа «Спортсмен-ориентировщик РК»** рассчитана на 2 года обучения и направлена специальной спортивной подготовке детей в возрасте 10-11 лет. Она предполагает дальнейшее познание тенденций развития спортивного ориентирования, освоение и совершенствование навыков ориентирования на местности, технико-тактической, функциональной и психологической подготовки; участие в соревнованиях.  
  
 **Этап учебно-тренировочной подготовки - Программа** рассчитана на 1 год подготовки спортсменов - ориентировщиков с выполнением спортивных разрядов. Результаты подготовки на этом этапе являются решающими для продолжения подготовки на этапе спортивного совершенствования. Подготовка направлена на увеличение функциональной нагрузки, психологической устойчивости, мотивации на высокий спортивный результат, совершенствование специальной подготовки, набор соревновательного опыта, развитие личностных качеств и творческого потенциала.  
  
Выпуск обучающихся осуществляется с присвоением квалификационных званий при выполнении нормативных требований, и выполнением массовых спортивных разрядов соответствующие окончанию этапов обучения:   
  
начальной подготовки – «Юный ориентировщик РК»,   
  
начальной специализации – «Спортсмен ориентировщик РК»,   
  
учебно-тренировочной подготовки –1 юношеский или 3 спортивный разряды.   
  
  
 **Этап спортивного совершенствования - Программа «Спортивное совершенствование»**   
Программа «Спортивное ориентирование» (этап спортивного совершенствования) предназначена для подготовки спортсменов высших разрядов, общественных спортивных кадров по данному виду спорта: инструкторов общественников по спорту; тренеров общественников; судей по спорту 3, 2, 1 категорий.   
  
Программа предусматривает:  
  
-подготовку спортсменов высших разрядов: 1спортивный разряд, КМС;  
-подготовку спортивных кадров: «юный спортивный судья РК», «Спортивный судья 3 категории», «Спортивный судья 2 категории», «Инструктор общественник РК», «Тренер-общественник РК», «Спортивный судья 1 категории».  
  
На этапе спортивного совершенствования по программе спортсмену предлагается свободный выбор на подготовку: квалификационную (на общественные или спортивные звания) или спортивную (на выполнение спортивных разрядов).  
  
На этап спортивного совершенствования принимаются спортсмены с 14 - 15 лет и старше, имеющие II, III спортивные разряды и соответствующую базовую подготовку, способствующую решению задач в совершенствовании спортивного мастерства и профессионального роста обучающихся. При выполнении спортсменом поставленных задач и росте спортивных результатов в составе сборной команды РК, совершенствование спортсмена продолжается до 23 лет включительно.  
  
Осуществляется дополнительный прием (добор) спортсменов на любой год обучения с соответствующей подготовкой и прохождением тестирования на данный этап обучения.  
  
На этапе спортивного совершенствования выпуск обучающихся осуществляется по окончании года с присвоением квалификационного звания в соответствии году обучения и при выполнении нормативных требований или с подтверждением или выполнением спортивного разряда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки спортивных кадров | | | | |
| Год обучения | Этап | возраст | Звание при выпуске | Спортивная квалификация |
| 1 | Начальная   подготовка | 8-10 лет |  | Зачеты, ОТК   ориент-еуризмтуризм, ориент-е |
| 2 | 10-11 лет | «Юный ориентировщик РК» | Зачеты, 2-3 старта |
| 3 | Начальная   специализация | 11-12 лет совершенствования |  | Зачеты, 3-5 стартов |
| 4 | 12-13 лет | «Спортсмен ориентировщик РК» | Зачеты, юн/разряды |
| 5 | Учеб/  трен. подг.    тренировочная | 13-14 лет |  | Зачеты,  1юн-3 сп/разряд |
| 1 | Спорт. совершенствование | 14-15 лет | «Юный спортивный судья РК» | 3-2 сп/разряд |
| 2 | 15-16 лет | «Спортивный судья 3 категории» | 2-1 сп/разряд |
| 3 | 16-17 лет | «Спортивный судья 2 категории» | 1 сп/разряд |
| 4 | 17-18 лет | «Инструктор-общественник РК»   «Тренер-общественник РК» | 1-КМС сп/разряд |
| 5 | 18 и старше | «Спортивный судья 1 категории» | КМС, в составе сборной команды РК |

Программа состоит из этапов: начальной подготовки – 2 года обучения; начальной специализации – 2 года обучения; учебно-тренировочной подготовки-1 год обучения; этапа спортивного совершенствования - 5 лет обучения.   
  
 Выпуск обучающихся осуществляется с присвоением квалификационных званий при выполнении нормативных требований по окончании этапов: начальной подготовки – «Юный ориентировщик РК», начальной специализации – «Спортсмен ориентировщик», учебно-тренировочной подготовки – «Спортсмен ориентировщик». На этапе спортивного совершенствования выпуск обучающихся осуществляется ежегодно при выполнении нормативных требований соответственно годам обучения: 1 год – «Юный спортивный судья», 2 год – «Спортивный судья 3 категории», 3 - 4 год - «Спортивный судья 2 категории», «Инструктор-общественник», «Тренер-общественник», 5 год - «Спортивный судья 1 категории». Осуществляется дополнительный прием (добор) спортсменов на любой год обучения с соответствующей подготовкой и прохождением тестирования на данный этап обучения.  
  
 На этап спортивного совершенствования принимаются спортсмены, имеющие II, III спортивные разряды и соответствующую базовую подготовку, способствующую решению поставленных задач в совершенствовании спортивного мастерства и профессионального роста обучающихся с 14 - 15 лет и старше, с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии. Совершенствование спортсмена предполагается до 23 лет включительно при выполнении предусмотренных задач.  
  
Программа составлена с учетом климатических условий РК.  
  
  
 **Начальные этапы подготовки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы | начальная подготовка | | Начальная специализация | | Уч/трен-я подготовка |
| программы | «Юный ориентировщик РК» | | «Спортсмен  ориентировщик РК» | | 1юношеский или 3 спортивный разряды |
| направленность | Физкультурно-спортивная | | Физкультурно-спортивная | | Физкульт-спортивная |
| год обучения | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 1 год |
| Год. нагрузка | 216 | 324 | 360 | 432 | 504 |
| Нед. нагрузка | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 |
| Возраст детей | 8-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 |
| класс | 2-4 класс | 4-5 класс | 5-6 класс | 6-7 класс | 7-8 класс |
| Кол-во в группе | 15 чел | 12 чел | 10 чел | 8 чел | 6 чел |

**Поэтапная подготовка по специализации в лыжном ориентировании**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | 1 год | 2 год | 3 год | | 4 год | 5 год |
| Этапы спортивного совершенствования | | | | | | |
| направленность | Физкульт-спортивная | Физкульт-спортивная | Физкульт-спортивная | | Физкульт-спортивная | Физкульт-спортивная |
| Год обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | | 5 год |
| Год. нагрузка | 576 | 720 | 864 | 1008 | | 1008 |
| Нед. нагрузка | 16 | 20 | 24 | 28 | | 28 |
| Возраст детей | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 | | 18 и старше |
| Класс,курс | 8-9 класс | 9-10 класс | Учащаяся молодежь и студенты. | | | |
| Кол-во в груп. | 6 чел | 6 чел | 6 чел | | 6 чел | 6 чел |

**Цель программы:**  
  
воспитание развитой личности, физически здоровой, социально адаптированной, направленной на творчество, профессиональное самоопределение и самосовершенствование.  
  
Программа направлена на решение следующих задач:

1. Привлечение учащейся молодежи к систематическим занятиям спортом.
2. Содействие умственному и физическому развитию, укреплению здоровья молодого поколения.
3. Подготовка спортсменов – ориентировщиков высокой квалификации.
4. 4. Подготовка инструкторов по спорту, тренеров-общественников и спортивных судей по спортивному ориентированию.
5. Повышение уровня функциональной и психологической подготовленности.
6. Формирование умений и навыков для жизнедеятельности в экстремальных условиях природной среды.  
   7.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств.   
   8.Воспитание познавательных способностей.  
   9. Укрепление здоровья.  
     
     
   **Характеристика программы:**  
     
   Тип: дополнительная, образовательная.  
     
   Направленность: социально-педагогическая и спортивно – оздоровительная.  
     
   Вид: модифицированная   
     
   Классификация:  
     
   по сложности: спортивное совершенствование.  
     
   По характеру деятельности: социально-адаптированная, оздоровительная.  
     
   По возрастному принципу, для юношества и молодежи.  
     
   По масштабу, общеучрежденческая  
     
   По времени: от 1 до 10 лет  
     
   Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы подготовки:
7. Индивидуализации - соответствие уровня подготовленности спортсменов, возрасту, полу, физических и психических особенностей каждого спортсмена нагрузкам.
8. Постепенности - постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, освоения техники ориентирования, упражнений. От простого к сложному.
9. Систематичности - круглогодичная система подготовки, равномерное распределение занятий по дням недели.
10. Прочности и прогрессивности – постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений.
11. Сознательности и активности – формирование стойкого интереса к занятиям, мотивации обучающихся, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности обучающихся.
12. Наглядности – на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии. Примерное соотношение объёма средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки ориентировщиков (в%)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|  | Нач/подг | | Нач/спец | | Уч/тр.П | Спортивное совершенствование | | | | |
| Год/обу-чения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОФП | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 |
| СФП | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 65 | 70 | 70 | 75 |

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона энерго­образования | Интенсивность  нагрузки | ЧСС уд/мин | Длитель­ность работы |
| 1. Аэробная (общая выносливость) | низкая | до 130 | несколько часов |
| I1. Пороговая зона | средняя | 131- 175 | 1-2 часа |
| III. Аэробно анаэробная | высокая | 176-189 | до 10 мин |
| IV. Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость) | субмаксимальная | 190 - 200 | от 15 с до 30 с |
| V.Анаэробная алактатная  (скоростно-силовых качества) | максимальная | максимальная | до 10с |

**Организация учебно-тренировочного процесса**  
  
 На этапах начальной подготовки и начальной специализации нагрузка рационально распределяется с учетом уровня эмоционального восприятия занятий юными спортсменами с мотивацией и координации их на выполнение первостепенных задач и достижение целей в перспективе. Системы взаимоотношений и взаимодействия направлены на воспитание ответственности, самостоятельности и культуру труда. Учебно-тренировочный процесс обеспечивает развитие базовых организационных профессиональных способностей с первого года обучения в подготовке занятий, мероприятий, трудовых процессах.   
  
 На этапе подготовки спортсменов высших разрядов учебно-тренировочный процесс организован системно с соответствующим оснащением занятий инвентарём и оборудованием; рациональной дозировкой функциональных нагрузок и восстановительных периодов; индивидуальной работой со спортсменом для его успешной самореализации в достижении высоких результатов.   
  
 В процессе подготовки тренер обеспечивает контроль и постоянное совершенствование самоконтроля, эффективную аналитическую и психологическую подготовку спортсмена.  
  
 Качественное осуществление учебно-тренировочного процесса обеспечивается при соответствующем современным требованиям постоянно функционирующем «полигоне», с наличием спортивных карт нескольких разнорельефных районов; наглядных пособий, картографического и дидактического материала, инвентаря и оборудования, (компас, лыжная экипировка, планшет, беговая форма и обувь, призмы контрольных пунктов, компостеры, курвиметр и пр.).  
  
  
 **Соотношение нагрузки в многолетней подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Предлагаемый общий объем циклической нагрузки в год (км) | Кол-во контрольных тренировок, соревнований | Количество тренировочных дней в неделю | Продолжительность занятия  в час(акад) | Максимальный объем уч/трен. Работы (час. В неделю | Годовая уч/тренировочная нагрузка (часов) | |
| 36 недель | 52 недели |
| Начальная подготовка | 1 | 900-1000 | 3-5 | 2-3 | 2-3 | 6 | 216 | 312 |
| 2 | 1100-1200 | 6-7 | 3 | 2-3 | 9 | 324 | 468 |
| Начальная специализация | 3 | 1300-1400 | 8-9 | 3-4 | 3 | 10 | 360 | 520 |
| 4 | 1500-1700 | 10-11 | 4 | 3 | 12 | 432 | 624 |
| Уч/тренир подготовка | 5 | 1800-1900 | 12-13 | 4 | 3 | 14 | 504 | 728 |
| Спортивное совершенствование | 1 | 2000-2300 | 14-15 | 4-5 | 3-4 | 16 | 576 | 832 |
| 2 | 2500-2800 | 16-18 | 4-5 | 3-4 | 20 | 720 | 936 |
| 3 | 3000-3500 | 19-20 | 5-6 | 4-5 | 24 | 864 | 1248 |
| 4 | 3300-3500 | До25 | 5-7 | 4-6 | 28 | 1008 | 1456 |
| 5 | 3700-4000 | До35 | 5-7 | 4-6 | 28 | 1008 | 1456 |

**Примерный учебный план**  
  
**для групп начальной подготовки, начальной специализации,**  
  
**учебно-тренировочной подготовки**  
  
**на период с сентября по май – 36 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | 36 недели | | | | | | |
| Нач/подг. | | Нач/спец. | | | Уч/тр.подгП | |
| Год обучения | 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 30 | | 30 | 40 | | 40 |
| 1.1 Вводное занятие. История развития спортивного  ориентирования в Мире, в Казахстане. Индустрия спорта. Охрана природы. | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 |
| 1.2. Топография, условные знаки, Спортивная карта. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. | 10 | 12 | | 10 | 12 | | 12 |
| 1.3. Психологическая и морально-волевая подготовка. Самоконтроль, саморегуляция | 1 | 2 | | 2 | 6 | | 6 |
| 1.4. Анализ прохождения дистанций на соревнованиях по спорт, ориентированию. | 1 | 4 | | 4 | 6 | | 6 |
| 1.5. Восстановительные средства и мероприятия. | - | - | | - | 2 | | 2 |
| 1.6. Основы гигиены. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила   поведения | 2 | 4 | | 2 | 2 | | 2 |
| 1.7. Основы инструкторской, тренерской и судейской подготовки. Правила соревнований.  Основы туристской подготовки. | 4 | 6 | | 10 | 10 | | 10 |
| 2. Практическая подготовка | 190 | 288 | | 322 | 384 | | 454 |
| 2. 1 . Общая физическая подготовка. | 112 | 116 | | 110 | 100 | | 100 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 40 | 80 | | 100 | 160 | | 200 |
| 2.3.Техническо-тактическая подготовка. | 20 | 50 | | 60 | 80 | | 90 |
| 2,4. Контрольные старты и соревнования. | 10 | 24 | | 32 | 34 | | 34 |
| 2.5. Корректировка карт. | - | - | | - | - | | - |
| 2.6. Инструкторская, тренерская и судейская практика. Походы | 8 | 18 | | 20 | 28 | | 30 |
| 3. Педагогический и медико-биологический контроль. | 6 | 6 | | 8 | 8 | | 10 |
| Всего часов: | 216 | 324 | | 360 | 432 | | 504 |
| Недельная нагрузка (часов) | 6 | 9 | | 10 | 12 | | 14 |