Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБУ ДЮЦ

ГБУ ДЮЦ Московского района Московского района

Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Пчёлкин

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Разработчик: Ячменёва Д.А.,

Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2020

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc49423380)

[1.1 Направленность программы 3](#_Toc49423381)

[1.2 Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы 3](#_Toc49423382)

[1.3 Адресат программы 4](#_Toc49423383)

[1.4 Цели и задачи 4](#_Toc49423384)

[1.5 Условия реализации программы 5](#_Toc49423385)

[1.6 Планируемые результаты 6](#_Toc49423386)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7](#_Toc49423387)

[2.1 Этапы начальной подготовки 7](#_Toc49423388)

[2.2 Учебно-тренировочный этап 8](#_Toc49423389)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 13](#_Toc49423390)

[3.1 Этап начальной подготовки. Второй год обучения 13](#_Toc49423391)

[3.2 Этап начальной подготовки. Третий год обучения 14](#_Toc49423392)

[3.3 Учебно-тренировочный этап первого года обучения 14](#_Toc49423393)

[3.4 Учебно-тренировочный этап второго года обучения 15](#_Toc49423394)

[3.5 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения 16](#_Toc49423395)

[3.6 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 16](#_Toc49423396)

[3.7 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения 17](#_Toc49423397)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 24](#_Toc49423398)

[4.1 Педагогические методики и технологии 24](#_Toc49423399)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия 25](#_Toc49423400)

[4.3 Система контроля результативности 27](#_Toc49423401)

[4.4 Медицинское обследование 29](#_Toc49423402)

[4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов) 30](#_Toc49423403)

[4.6 Методические рекомендации 30](#_Toc49423404)

[4.7 Тренировочный этап (начальная специализация) 33](#_Toc49423405)

[4.8 Тренировочный этап, (углубленная специализация) 35](#_Toc49423406)

[5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ 38](#_Toc49423407)

[5.1 Учебные планы для дистанционного обучения 39](#_Toc49423408)

[5.1.1 Этапы начальной подготовки 39](#_Toc49423409)

[5.1.2 Учебно-тренировочный этап 41](#_Toc49423410)

[Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям 44](#_Toc49423411)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа составлена на основании Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.№1008,типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по спортивному ориентированию». «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41)

# 1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы **туристско-краеведческой направленности** и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической, соревновательной подготовке. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

# 1.2 Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы

Спортивное ориентирование  –  вид спорта, в котором участники активно

передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.),  при помощи спортивной

карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов.   Ориентирование  - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Спортивное ориентирование, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире как средство физического и морально-волевого развития.

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, Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

# 1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

# 1.4 Цели и задачи

Цель программы направленна на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- профессиональное самоопределение учащихся;

- личностное развитие учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии в федеральными стандартами спортивной подготовки;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни;

- формирование общей культуры учащихся;

- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

 Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- овладение работы с картами;

- овладение работы с компасом;

- овладение принципами и средствами, формами методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;

- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Спортивное ориентирование наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься спортивным ориентированием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап необходимо выполнить контрольно-переводные нормативы.

Планируемый результат: укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие, рост спортивных результатов.

# 1.5 Условия реализации программы

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно минимального возраста, установленного для занятий спортивным ориентированием (8 лет).

На этап начальной подготовки второго года обучения зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На этап начальной подготовки третьего года обучения принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольно-переводные и приемные нормативы.

На учебно-тренировочный этап первого года обучения зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На учебно-тренировочный этап второго года обучения зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования юношеских разрядов ВСК.

На учебно-тренировочный этап третьего года обучения зачисляются здоровые спортсмены, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования третьего спортивного разряда ВСК.

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения зачисляются здоровые спортсмены, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго спортивного разряда ВСК.

На учебно-тренировочный этап пятого года обучения зачисляются здоровые спортсмены, выполнившие требования программы, сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго и первого спортивных разрядов ВСК.

# 1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной предпрофессиональной программы по спортивному ориентированию на каждом этапе подготовки;

- Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;

- Выполнение разрядных норм и требований;

- Динамика спортивных показателей;

- Положительные результаты в городских и Всероссийских соревнованиях.

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на занятия в течении 46 недель в условиях учреждения (ЦФКСиЗ) и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

* Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
* Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
* В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
* Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
* С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.
* Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

# 2.1 Этапы начальной подготовки

 Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 153 | - | 153 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 63 | - | 63 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 76 | - | 76 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 12 | 300 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 249 | - | 249 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 113 | - | 113 |  |
| 5 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 6 | 448 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 239 | - | 239 | Общая физическая подготовка |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | - | 100 | Специальная физическая подготовка |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 113 | - | 107 | Технико-тактическая подготовка |
| 5 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Контрольные испытания |
| 6 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 | Врачебный контроль.  |
|  | **Всего часов** | 468 | 6 | 462 | **Всего часов** |

# 2.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 226 | - | 226 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 172 | - | 152 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 170 | - | 170 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 8 | - | 8 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 216 | - | 216 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 182 | - | 182 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 170 | - | 170 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 8 | - | 8 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 250 | - | 250 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 280 | - | 280 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 240 | - | 240 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 290 | - | 290 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 240 | - | 240 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 300 | - | 300 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 346 | - | 346 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 12 | - | 12 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 4 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | 10 | - | 10 |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 22 | 602 |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения(этап подготовки) | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| НП-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 312 | По расписанию |
| НП-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 468 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 468 | По расписанию |
| УТ-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-4 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-5 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |

# 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Этап начальной подготовки. Первый год обучения.

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки первого года обучение: просвещение детей в первоначальные знания туристско-краеведческого направления, умения и навыки работы со спортивной картой на местности; знакомство с природой окрестных лесов; приобретение туристские навыки и навыки личной безопасности, базовой подготовке по общефизической и специально-подготовке.

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;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки первого года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. По окончанию учебного года юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

# 3.1 Этап начальной подготовки. Второй год обучения

Основная цель на этом этапе - привить стойкий интерес к спортивному ориентированию. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов.

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;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки второго года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке
с использованием средств ОФП, освоению базовых знаний пользования картой и компасом. По окончанию учебного года юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые качества, а также координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

# 3.2 Этап начальной подготовки. Третий год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий – приобретение умений и навыков работы со спортивной картой на местности; знакомство с природой окрестных лесов; приобретение туристских навыков и навыков личной безопасности, базовой подготовке по общефизической и специально-подготовке.

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-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки третьего года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке

с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазания. По окончанию учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

# 3.3 Учебно-тренировочный этап первого года обучения

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На первом году обучения в учебно-тренировочной группе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

# 3.4 Учебно-тренировочный этап второго года обучения

На втором годе обучения в учебно-тренировочной группе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для углублённой и специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

# 3.5 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Этот этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для углублённой и специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи.

На третьем году подготовки в УТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

# 3.6 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для углублённой и специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Четвертый год в УТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

# 3.7 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе учебно-тренировочных групп пятого года обучения - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей скалолазов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

* укрепление здоровья;
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для углублённой и специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-эстетических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Этап учебно-тренировочных групп пятого года обучения характеризуется ростом процента специальной физической, тактической и соревновательной нагрузки и уменьшением общей физической и тактической подготовки.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Необходимо применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Задачей соревновательной подготовки является достижение скалолазами наилучших и стабильных спортивных результатов. Решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | - | 2 | 1 | 2 | - | 1 | 1 | 2 | - | - | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 11 | 14 | 11 | 12 | 12 | 13 | 11 | 14 | 14 | 13 | 15 | 153 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 63 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 76 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 26 | 26 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 27 | 29 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 22 | 19 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 19 | 20 | 23 | 22 | 22 | 249 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 113 |
| 6 | Зачетные требования | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 39 | 37 | 39 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 40 | 40 | 41 | 468 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 17 | 21 | 18 | 18 | 18 | 21 | 19 | 20 | 23 | 22 | 22 | 239 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 100 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 113 |
| 6 | Зачетные требования | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 39 | 37 | 39 | 38 | 39 | 38 | 39 | 39 | 39 | 40 | 40 | 41 | 468 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 226 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 172 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 170 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 4 |  | 2 |  | 14 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 50 | 52 | 52 | 50 | 53 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 19 | 19 | 216 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 182 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 170 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 4 |  | 2 |  | 14 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 50 | 52 | 52 | 50 | 53 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 23 | 22 | 22 | 22 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 250 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 280 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 21 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 240 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 290 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 230 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 25 | 26 | 25 | 25 | 26 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 300 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 29 | 30 | 30 | 30 | 30 | 28 | 29 | 29 | 28 | 27 | 28 | 28 | 346 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 6 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 9 | Врачебный контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | ИТОГО: | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 78 | 936 |

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | УТ |
| 2 | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | НП |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем | НП, УТ |
| 4 | Зарождение и развитие спортивного ориентирования | История спортивного ориентирования | НП, УТ |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по спортивному ориентированию | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | УТ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. | НП, УТ |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | УТ |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. | УТ |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | УТ |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норма ЕВСК | УТ |

#  4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

# 4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

# 4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация,

ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется

систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и про ведение занятий, когда это возможно,

в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое

внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

# 4.3 Система контроля результативности

Контрольно-переводные испытания:

Тестирование по общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Обучающийся, успешно выполнившие  все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

     Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Требования | Этап начальной подготовки |
| 1год |  Свыше 1 года |
| Минимальный возраст для зачисления | 8 | 9 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления(перевода) | Прохождение индивидуального отбора |  |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от  тренировочного плана | - | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| Уровни соревнований |  | Участие в групповых соревнованиях |

**Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Требования |  | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
|  | 1г | 2г | 3г | 3г | 4г | 5г |
| Минимальный возраст для зачисления | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | Допуск к занятиям | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год | медицинское обследование 1 раза в год |
| Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  |  | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП |  |  |
|  |  |  | Юношеские разряды | 3 разряд | 1,2 разряд |
| Участие в городских соревнованиях (не менее 1-х) | Участие в соревнованиях (не менее 2-х) | Участие в соревнованиях (не менее 2-х) | 4 старта,  (из них не менее 1- областных) | 5 стартов,  (из них не менее 2- областных) | 7 стартов,  (из них не менее 3- областных) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 90% | Не менее 90% |

 С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются  упражнения и нормативы  на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1-2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты)                            | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м           | 5,8 с | 6,0 с |
| Скоростно-силовые качества |  Прыжок в длину с места | 130 см | 120 см |
|  | Подьем туловища из положения лежа на спине за 20 сек | 12 раз | 10 раз |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 8 раз |

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 3-5 года обучения (период углубленной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое    качество    | Контрольные упражнения (тесты)                            | Норматив |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота    | Бег 60 м  | 10,1 с | 11 |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места | 160 см | 150 см |
| Выносливость    | 1000 м | 4 мин. 20 с |  |
| Бег 800 м  |  | 4 мин |
| Кросс 3 км | 13 мин 10 с | 15 мин 10 с |
| или лыжная гонка 5 км | 26 мин. 20 с | 33мин. 00 с |

# 4.4 Медицинское обследование

**Группы начальной подготовки (НП-l, НП-2, НП-3).** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся
в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Учебно-тренировочные группы (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5).** На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это
позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

# 4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов)

На основании утвержденного календарного плана спортивно – массовых мероприятий спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня. Показанные результаты спортсменами на соревнованиях являются материалом для анализа уровня спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ), показатель уровня спортивной подготовки – это выполнение разрядных нормативов ЕВСК.

# 4.6 Методические рекомендации

Этап начальной подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие, упражнения. (ОРУ) Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

* Упражнения на развития равновесия и координации движений. Упражнение на полу. Па уменьшенной опоре, На гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.
* Упражнения направленные на развитие гибкости.
* Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.
* Упражнения на развитие силы.
* Всевозможные упражнения с предметами набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Варианты прыжков на двух и одной ноге.
* Упражнения, направленные на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанции 20-100 метров, разновидности прыжков в максимальном темпе. ОРУ в максимальном темпе.
* Упражнения, развивающие общую выносливость.
* Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.
* Общая физическая подготовленность - Подвижные и спортивные игры и эстафеты, походы, плавание.

 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

 Главное в физической подготовке ориентировщика — способность быстро пробегать большие расстояния по пересеченной местности. Для этого требуется следующее:

* развивать выносливость,
* отработать технику бега в кроссе,
* отработать технику передвижения на лыжах,
* развивать прыгучесть, силу, гибкость,
* привыкнуть к передвижению в сложных условиях (по мягкому грунту, болотам, подъемам и спускам, заросшим и труднопроходимым участкам).

В подготовке применяются специальные упражнения:

* беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности;
* восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной;

Упражнения на развитие выносливости

* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
* специальные беговые упражнения.
* упражнения на развитие скорости и быстроты
* бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
* бег «челночный» с внезапной сменой направления;
* имитационные упражнения;
* специальные игровые упражнения.
* Упражнения на развитие гибкости, ловкости
* прыжки, многоскоки;
* упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* Держание карты, компаса.
* Сопоставление карты с местностью.
* Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояния на местности.
* Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.
* Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль 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.

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.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны знать:

* историю развития спортивного ориентирования в России, Кировской области.
* культуру и традиции Вятского края;
* особенности климата Кировской области;
* технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
* нормы поведения на занятиях и соревнованиях.
* влияние физических упражнений на организм;
* режим, питание, личная гигиена;
* технику бега и технику лыжных ходов;
* виды ориентирования;
* условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
* ориентирование карты по компасу;
* линейные ориентиры, грубый и точный азимут;
* общие положения правил соревнований;
* права и обязанности участников соревнований;

 По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны уметь:

* ориентировать карту по компасу;
* сопоставлять карту с местностью;
* определять и расшифровать топознаки и условные знаки;
* определять стороны горизонта по местным признакам;
* определять расстояние и двигаться по азимуту;
* определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
* укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
* соблюдать права и обязанности участников соревнований;
* выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
* применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
* правильно распределять силы на дистанции;
* рисовать простейшие схемы с применением топографических знаков;
* выбирать и убирать место привала.

# 4.7 Тренировочный этап (начальная специализация)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке применяются специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности: восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

* Упражнения на развитие выносливости - беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
* кроссовый бег с имитацией в подъемы;
* специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты:

* бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
* бег «челночный» с внезапной сменой направления;

Специальные игровые упражнения.

* Упражнения на развитие гибкости, ловкости;
* прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
* бег по лесной и пересеченной местности с естественными препятствиями.

 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на изучение и совершенствовании технических приемов ориентировщика на соревновательной и выше соревновательных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт на учебно-тренировочном полигоне, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

* выполнение движения по азимуту,
* чтение карты на бегу,
* запоминание и воспроизведение карты,
* детальное чтение и воспроизведение карты вблизи КП,
* видение и взятие КП,
* уход с КП.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны знать:

-историю развития спортивного движения в России, Кировской области;

-достижения российских спортсменов на Чемпионатах Мира и международных соревнованиях;

- технику безопасности и личной безопасности;

- предупреждение травматизма;

- гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;

- влияние физических упражнений на работоспособность организма;

- упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление;

- снаряжение на тренировку и соревнования;

- технику лыжных ходов;

- судейскую коллегию, стартовую и финишную бригады;

- ориентирование карты по компасу;

- линейные ориентиры, грубый и точный азимут;

- общие положения правил соревнований;

- права и обязанности участников соревнований;

- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;

- особенности подготовки в наших климатических условиях;

- методы проведения контрольных нормативов по ОФП;

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны уметь:

* ориентировать карту по компасу;
* сопоставлять карту с местностью;
* определять и расшифровать топознаки и условные знаки;
* определять стороны горизонта по местным признакам;
* определять расстояние и двигаться по азимуту;
* определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
* соблюдать права и обязанности участников соревнований;
* выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
* применять разные лыжные хода на различных местах передвижения;
* правильно распределять силы на дистанции;
* рисовать простейшие схемы с применением условных знаков спортивных карт;
* выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности,
* определить причины допущенных ошибок на дистанции;
* определять направление, расстояние согласно масштабу карты и контролировать направление своего движения на местности.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны иметь навыки:

* работы с дидактическим материалом;
* обеспечения личной безопасности;
* правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
* владения физическими упражнениями;
* работы с картой и компасом;
* применения лыжных ходов;
* правильного поведения в коллективе: взаимопомощи и взаимовыручки.

# 4.8 Тренировочный этап, (углубленная специализация)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке применяются специальные упражнения:

1. Беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной,максимальной, фартлек – игра скоростей.

2. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

* упражнения на развитие выносливости
* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;
* кроссовый бег с имитацией в подъемы;
* специальные беговые и имитационные упражнения.
* упражнения на развитие скорости и быстроты
* бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;
* бег «челночный» с внезапной сменой направления по лесному массиву;
* специальные игровые упражнения.
* упражнения на развитие гибкости, ловкости
* прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции;
* бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти на различных полигонах и т. п.

Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование лыжных ходов. Эффективное и рациональное их применение на дистанции относительно рельефа и градации лыжней.

Реализация теоретических знаний и практических навыков в тестированиях.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях предусматривается в соответствии с календарным планом спортивной школы, областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны знать:

* историю развития спортивного движения в России, Кировской области;
* технику безопасности и обеспечение личной и коллективной безопасности;
* предупреждение травматизма;
* гигиену и снаряжение ориентировщика в разных погодных условиях;
* объективные и субъективные данные самоконтроля;
* упражнения на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости, координации движений, ловкости, на расслабление и восстановление;
* способы совершенствования техники лыжных ходов;
* режим, питание, личная гигиена, способы восстановления;
* функции, права и обязанности Главной судейской коллегии;
* принципы составления Положений о соревнованиях;
* права и обязанности участников соревнований;
* обеспечение безопасности в соревнованиях по выбору, на маркированной трассе, заданного направления, эстафетных гонок;
* характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, направления;
* особенности подготовки в наших климатических условиях;
* легенды, основы составления спортивных карт.

 По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны уметь:

* выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
* определять и расшифровать топознаки и условные знаки;
* определять стороны горизонта по местным признакам;
* определять расстояние и двигаться по азимуту;
* определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
* рисовать простейшие схемы с применением условных знаков;
* соблюдать права и обязанности участников соревнований;
* выбирать и выполнять упражнения на развитие определенных качеств и в различных зонах интенсивности;
* применять разные лыжные хода различных местах передвижения;
* правильно распределять силы на дистанции;
* определять направление, расстояние и контролировать свое движение;
* анализировать свой путь передвижения по дистанции;
* определить причины допущенных ошибок на дистанции;
* работать с протоколами соревнований.

# 5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

Дистанционное обучение - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и учащимися.

Внедрение новых технологий дистанционного обучения поддерживается государством нормативными документами: федерального и регионального уровней: закон «Об образовании в Российской Федерации» статья №16, документ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» статья №10.

Для внедрения дистанционных форм обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционных форм обучения является создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Основными задачами дистанционного обучения в образовательный процесс можно считать:

− пополнение информационного образовательного ресурса объединения;

− создание единой образовательной информационной среды для участников учебно-тренировочного процесса;

− создание образовательного информационного Интернет-пространства объединения, где размещается информация для учащихся и их родителей;

− формирование у учащихся потребность в систематическом и системном повышении внутреннего потенциала,

− освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

***Чат-занятия*** — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату.

***Форум-занятия*** — дистанционные уроки, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для таких занятий могут использоваться специально разработанные образовательные форумы — форма работы учащихся по определённым темам внутри одного пространства.

От чата-занятий форумы отличаются возможностью многодневной работы и несинхронным взаимодействием учащихся и тренер-преподаватель.

***Вебинар-сессия*** осуществляется на базе программно-технической среды, которая обеспечивает взаимодействие пользователей. Для проведения сессии каждая из сторон должен иметь доступ к персональному компьютеру, включенному в сеть. Для учебных вебинар-сессий характерно достижение образовательных задач.

В результате внедрения дистанционных форм обучения в образовательном процессе увеличивается информационная емкость занятий, глубина подачи материала без усиления нервно-психической нагрузки на детей за счет роста индивидуально-мотивационной деятельности; активизируется самостоятельная деятельность учащихся.

При дистанционном обучении возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционном обучении являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

В условиях дистанционного обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий в условиях дистанционного обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

# 5.1 Учебные планы для дистанционного обучения

# 5.1.1 Этапы начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 32 | 32 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 193 | - | 193 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | - | 45 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 42 | - | 42 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 32 | 280 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 36 | 36 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 289 | - | 289 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | - | 69 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 74 | - | 74 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 36 | 432 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 36 | 36 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 289 | - | 289 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | - | 69 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 74 | - | 74 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 36 | 432 | **Всего часов** |

# 5.1.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 56 | 56 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 346 | - | 346 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 110 | - | 110 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 98 | - | 98 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 56 | 568 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 56 | 56 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 341 | - | 341 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 115 | - | 115 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 98 | - | 98 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль.  |  | - |  |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 56 | 568 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 468 | - | 468 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 175 | - | 175 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 458 | - | 458 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 185 | - | 185 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 448 | - | 448 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 195 | - | 195 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль.  | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

# Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта  от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111).

**Учебно-методическая литература:**

6.Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей, выпуск 3- М, ЦДЮТ и К МО РФ , 2002

7.Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998 г.

8.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.Физкультура и спорт,1989.

9.Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983

10.Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.: Просвещение, 1989 г.

11.Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Фис, 1980

12.Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Фис, 1985

13.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 1990.