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»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Сизов

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: с 8 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчик: А.Ю. Синюгин  
Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2022

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc80951565)

[1.1 Направленность программы 4](#_Toc80951566)

[1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы 4](#_Toc80951567)

[1.3 Адресат программы 6](#_Toc80951568)

[1.4 Цели и задачи 6](#_Toc80951569)

[1.5 Условия реализации программы 7](#_Toc80951570)

[1.6 Планируемые результаты 8](#_Toc80951571)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 9](#_Toc80951572)

[2.1 Этап начальной подготовки. 9](#_Toc80951573)

[2.2 Учебно-тренировочный этап. 10](#_Toc80951574)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 14](#_Toc80951575)

[3.1. Этап начальной подготовки. Первый год обучения. 14](#_Toc80951576)

[3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения 15](#_Toc80951577)

[3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения 16](#_Toc80951578)

[3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения. 17](#_Toc80951579)

[3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения 19](#_Toc80951580)

[3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения 20](#_Toc80951581)

[3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 22](#_Toc80951582)

[3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения 23](#_Toc80951583)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 30](#_Toc80951584)

[4.1 Педагогические методики и технологии 30](#_Toc80951585)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия 30](#_Toc80951586)

[4.3 Система контроля результативности 32](#_Toc80951587)

[4.4 Медицинское обследование 35](#_Toc80951588)

[4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов) 36](#_Toc80951589)

[4.6 Методические рекомендации 36](#_Toc80951590)

[4.7 Тренировочный этап (начальная специализация) 38](#_Toc80951591)

[4.8 Тренировочный этап, (углубленная специализация) 40](#_Toc80951592)

[5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 42](#_Toc80951593)

[6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ 43](#_Toc80951594)

[6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения 45](#_Toc80951595)

[6.1.1 Этапы начальной подготовки 45](#_Toc80951596)

[6.1.2 Учебно-тренировочный этап 46](#_Toc80951597)

[Список литературы 50](#_Toc80951598)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивное ориентирование имеет туристско-краеведческую направленность, разработана в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.) Программа разработана на основании результатов обобщения многолетнего опыта тренеров-преподавателей по спортивному ориентированию и анализа данных научных исследований в области теории и методики спортивного ориентирования, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и своевременными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральный государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 года № 187 “О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731”

- Типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по спортивному ориентированию».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 года № 403 «Об утверждении правил вида спорта спортивное ориентирование»

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

# Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание и обеспечение необходимых условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся.

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие программы спортивной подготовки;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности обучающихся и поддержание здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретической 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.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка обучающихся, профессиональное самоопределение, воспитание обучающихся высокой ква­лификации.

# 1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

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

Соревнований по спортивным дисциплинам, характеризуются:

- способом передвижения: кроссовый бег - кроссовые спортивные дисциплины (обобщающее наименование – кросс), гонка на лыжах - лыжные спортивные дисциплины (обобщающее наименование - лыжная гонка), гонка на велосипеде - велокроссовые спортивные дисциплины (обобщающее наименование - велокросс).

- периодом проведения и временем суток: в летний соревновательный период проводятся спортивные соревнования в кроссовых спортивных дисциплинах и велокроссовых спортивных дисциплинах; в зимний соревновательный период проводятся спортивные соревнования в лыжных спортивных дисциплинах; дневные - спортивные соревнования, проводимые в светлое время суток; ночные - спортивные соревнования, проводимые в темное время суток)

- способом подведения итогов: личные (результаты засчитываются отдельно каждому спортсмену); лично-командные (результаты засчитываются каждому спортсмену и командам); командные (результаты, показанные спортсменами и эстафетными группами, засчитываются командам).

- способом определения результатов одноэтапные (спортивные соревнования в один забег - результат определяется по итогам прохождения одной трассы; многоэтапные (спортивные соревнования в несколько забегов - результат определяется по итогам прохождения нескольких трасс, в течение одного или нескольких дней), квалификация - составляющая многоэтапных спортивных соревнований (спортсмены делятся на параллельные группы, каждая параллельная группа проходит одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал), пролог - составляющая многоэтапных спортивных соревнований (все спортсмены возрастной категории проходят одну трассу, по итогам спортивных соревнований в прологах определяется порядок выхода в финал или результаты прологов и финала суммируются). Если перед финальным забегом проводятся несколько предварительных забегов в прологах, то они именуются соответственно: "Пролог-1", "Пролог-2" и так далее. Когда финальные результаты определяются по сумме результатов в прологах и в финале, последний забег именуется "финальный забег", финал - забег, завершающий спортивные соревнования в соответствующей спортивной дисциплине. При одноэтапных соревнованиях один забег является финальным. При многоэтапных соревнованиях финальным является последний забег, после которого подводятся окончательные результаты.

Эстафеты - последовательное прохождение разными спортсменами участков трассы, результат определяется по финишу спортсмена, прибывшего с последнего этапа. Для участия в соревнованиях из спортсменов формируется эстафетная группа. Эстафетные группы, составленные из спортсменов разных полов, называются смешанными эстафетными группами.

Гонка патрулей - одновременное прохождение трассы группой из двух или более спортсменов, результат определяется по финишу последнего спортсмена из группы. Для участия в соревнованиях из спортсменов формируется патрульная группа. Патрульные группы, составленные из спортсменов разных полов, называются смешанными патрульными группами.

- способом выполнения задач: ориентирование в заданном направлении - прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого спортсмены выбирают по своему усмотрению; ориентирование по выбору - прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в произвольном порядке. Выбор КП и порядок их прохождения по усмотрению спортсмена; ориентирование на маркированной трассе - прохождение трассы, маркированной на местности от старта до финиша, с задачей по определению на спортивной карте местоположения КП, установленных на трассе.

- статусом спортивных соревнований.

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. Обучающийся 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 обучающемуся 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 обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет. На отделение спортивного ориентирования зачисляются лица, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, педагогический совет ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ" принимает решение об индивидуальном отборе.

Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и способностей телосложения требованиям подготовки спортивным ориентированием.

# 1.4 Цели и задачи

Цель программы направленна:

- на формирование и развитие физических, творческих способностей, обучающихся;

- на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- на профессиональную ориентацию обучающихся;

- на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- на формирование общей культуры обучающихся;

- на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в учебно-тренировочном процессе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- формирование начальных (базовых) знаний в области вида спорта «спортивное ориентирование»;

- обучение основам техники и тактики по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта «спортивное ориентирование»;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

Продолжительность этапов подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы подготовки в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап | 5 | 11 |

Наполняемость групп и максимальный объём недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе учебно-тренировочного процесса в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Оптимальный количественный состав групп** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах** |
| **Этап начальной подготовки** | НП-1 | 15 | 6 |
| НП-2 | 14 | 8 |
| НП-3 | 14 | 8 |
| **Учебно-тренировочный этап** | УТ-1 | 12 | 12 |
| УТ-2 | 12 | 12 |
| УТ-3 | 10 | 18 |
| УТ-4 | 10 | 18 |
| УТ-5 | 8 | 18 |

# 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.

Учебно-тренировочный этап - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

На учебно-тренировочный этап первого года обучения зачисляются здоровые обучающиеся, 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 обучающиеся, 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 ЕВСК.

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

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

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

# 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;

- Участие в городских и Всероссийских соревнованиях.

# 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении 46 недель занятий в условиях учреждения и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха обучающихся при занятиях спортивным ориентированием 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 учебно-тренировочных занятий.

# 2.1 Этап начальной подготовки.

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля для перевода** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 168 | - | 168 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 52 | - | 52 |  |
| **5** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **312** | **24** | **288** |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 228 | - | 228 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 78 | - | 78 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 78 | - | 78 |  |
| **5** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 216 | - | 216 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 78 | - | 78 |  |
| **5** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **6** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **416** | **24** | **392** |  |

# 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 | 12 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 312 | - | 312 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 168 | - | 168 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 118 | - | 118 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | **Всего часов** | **624** | **12** | **612** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 300 | - | 300 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 174 | - | 174 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 124 | - | 124 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 6 | - | 6 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **624** | **12** | **612** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 372 | - | 372 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 262 | - | 264 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 262 | - | 262 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| 6 | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| 9 | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **12** | **924** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 360 | - | 360 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 274 | - | 274 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 262 | - | 262 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **12** | **924** |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 348 | - | 348 | Выполнение нормативов по ОФП |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 288 | - | 288 | Выполнение нормативов по СФП |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 258 | - | 258 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 10 | - | 10 |  |
| **6** | Контрольные-переводные требования | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 6 | - | 6 |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия | 6 | - | 6 |  |
| **9** | Врачебный контроль. | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | **936** | **12** | **924** |  |

**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 | 416 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 416 | 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

# 3.1. Этап начальной подготовки. Первый год обучения.

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

Задачи на данном этапе обучения:

* 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 основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций, которые могут включать следующие темы: история развития спортивного ориентирования, спортивное ориентирование в России и в Мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи; краткие сведения о строении и функциях организма человека, физиологические основы тренировки, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки в первый год обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика или акробатика.

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 обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

# 3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения

Основная цель на этом этапе - формирование стойкого интереса к спортивному ориентированию, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;

- развитие понимания спортивной карты;

- развитие навыков пользования компасом;

- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На этапе начальной подготовки второго года обучения основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития спортивного ориентирования, спортивное ориентирование в России и в Мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние различных упражнений на организм, физиологические основы тренировки, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки второго года обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки второго года обучения могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки второго года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения в парах (с партнёром).

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 обучающиеся 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.

# 3.3 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.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;
* привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
* развитие понимания спортивной карты;
* развитие навыков пользования компасом;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
* постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося;
* повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
* отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий спортивным ориентированием.

На этапе начальной подготовки третьего года обучения периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

На этапе начальной подготовки третьего года обучения основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития спортивного ориентирования, спортивное ориентирование в России и в Мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние различных упражнений на организм обучающегося, физиологические основы тренировки, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки третьего года обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки третьего года обучения могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки третьего года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

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.

# 3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения.

На учебно-тренировочном этапе первого года обучения основное внимание уделяется разносторонней физичес­кой подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических ка­честв. По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольные норма­тивы разносторонней физической подготовленности.

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 обучающихся ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного:

* укрепление здоровья;
* 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;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
* постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок;
* повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
* начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

На учебно-тренировочном этапе первого года обучения основными методами теоретичес­кой подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития спортивного ориентирования, спортивное ориентирование в России и в Мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние различных упражнений на организм обучающегося, физиологические основы учебно-тренировочного процесса, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, антидопинговое обеспечение.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе первого года обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе первого года обучения включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности или иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского.

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, обучающегося 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 учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе первого года обучения 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.

# 3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения основное внимание уделяется разносторонней физичес­кой подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических ка­честв. По окончанию учебного года, обучающиеся должны выполнить контрольные норма­тивы разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения 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 учебно-тренировочного процесса:

* 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-этических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
* постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
* постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося;
* повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
* ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и учебно-тренировочного процесса, занимающихся спортивным ориентированием, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам учебно-тренировочного процесса и обучения спортивного ориентирования в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния различных упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам методики обучения и тренировки, планирования спортивной тренировки, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на данном этапе подготовки может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на учебно-тренировочном этапе второго года обучения могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе второго года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения основное внимание уделяется разносторонней физичес­кой подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических ка­честв. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного

мастерства обучающихся, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности или иметь спортивный разряд не ниже третьего юношеского.

# 3.6 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.

На учебно-тренировочном этапе третьего года обучения необходимо придерживаться периодизации для подведения, обучающегося к главным соревнованиям в оптимальной физической форме, для этого решаются следующие задачи:

* укрепление здоровья;
* укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудис­той системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физи­ческой подготовки;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
* постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок;
* повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
* начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
* создание благоприятных условий для углублённой и специализированной спортивной подготовки;
* приобретение соревновательного опыта;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На учебно-тренировочном этапе третьего года обучения используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и учебно-тренировочного процесса, занимающихся спортивным ориентированием, раз­бор и анализ спортивный соревнований по спортивному ориентированию, методов обучения и учебно-тренировочных занятий, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам учебно-тренировочный занятий и обучения спортивному ориентированию в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния различных упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам методики обучения и тренировки, планирования учебно-тренировочного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на данном этапе обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения могут применяться: бег по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).

На учебно-тренировочном этапе третьего года обучения основное внимание уделяется разносторонней физичес­кой подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических ка­честв. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи.

На третьем году учебно-тренировочного этапа увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности или иметь спортивный разряд не ниже второго юношеского.

# 3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 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 напряженных учебно-тренировочных занятий.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

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

На учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и учебно-тренировочных занятий, занимающихся спортивным ориентированием, раз­бор и анализ соревнований по спортивному ориентированию, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам учебно-тренировочного процесса и обучения спортивному ориентированию в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния различных упражнений на организм обучающегося, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, основам методики обучения и тренировки, планирования учебно-тренировочного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости.

На учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения основное внимание уделяется разносторонней физичес­кой подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических ка­честв. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности или иметь спортивный разряд не ниже второго юношеского.

Четвертый год обучения учебно-тренировочного этапе 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.

# 3.8 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, обучающихся отделения спортивного ориентирования. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль.

Основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* 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;
* достижение наилучших и стабильных спортивных результатов;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

На учебно-тренировочном этапе пятого года обучения используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся спортивным ориентированием, разбор и анализ методов обучения и учебно-тренировочных занятий, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам учебно-тренировочного процесса и обучения спортивному ориентированию в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния различных упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного процесса, планирования спортивной тренировки, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание- разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения включает: специальные упражнения на месте и в движении, специальные упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

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).

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 52 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 27 | 27 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 28 | 28 | 26 | 26 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 228 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 78 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 78 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 216 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 90 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 78 |
| 6 | Контрольно- переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 38 | 34 | 34 | 34 | 416 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп   
учебно-тренировочного этапа первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 52 | 53 | 51 | 52 | 51 | 52 | 51 | 52 | 56 | 52 | 51 | 51 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 300 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 174 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 124 |
| 5 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 52 | 52 | 51 | 52 | 53 | 51 | 50 | 52 | 57 | 53 | 51 | 50 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 372 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 262 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 262 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 6 | Контрольно-переводные 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 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 23 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 274 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 262 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 8 |
| 6 | Контрольно-переводные 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 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 348 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 288 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 | 21 | 22 | 258 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| 6 | Контрольно-переводные 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 |  |  |  | 6 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 78 | 79 | 77 | 77 | 79 | 77 | 78 | 79 | 82 | 78 | 76 | 76 | 936 |

# 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

# 4.1 Педагогические методики и технологии

Главной задачей в занятии обучающимися спортивным ориентированием является укрепление здоровья, воспитание моральных качеств, развитие и совершенствование физических и психологических качеств, таких как преданность, настойчивость, чувство коллективизма, трудолюбие.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель должен формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся 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 обучающегося, 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 обучающихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам обучающегося.

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 обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

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

Особое место в воспитательной работе с обучающимися должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер-преподаватель 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 ориентировщика, его личностные качества.

# 4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Освоению высоких учебно-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 учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий 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 окрестностях местных лесов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучают квалифицированные психологи. Однако в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» 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 обучающихся.

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 1,2 и 3 года обучения 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 учебно-тренировочных средств и про ведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

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 обучающегося. 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

Сдача контрольно-переводных нормативов осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года для выявления динамики развития и совершенствования физических качеств обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы этапа начальной подготовки

**Первый год обучения (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,8 | 7,0 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 100 | | 90 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 15 | | 10 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 4 | | 2 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 7 | 5 | |
| 6 | Бег 1 км |  | Без учета времени | | |

**Второй год обучения (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,7 | 6,9 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 110 | | 100 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 5 | | 3 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | | 6 |
| 6 | Бег 1 км |  | Без учета времени | | |

**Третий год обучения (НП-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 30 метров | Секунды | Не более | | |
| 6,6 | | 6,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 115 | | 110 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 6 | | 4 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | 6 | |
| 6 | Бег 1 км |  | Без учета времени | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе

**Первый год обучения (УТ-1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 12,0 | 14,0 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 120 | | 115 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 20 | | 15 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 8 | | 5 |
| 5 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 6 мин  0 сек | | 7 мин  0 сек |
| 5 | Бег 3000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 18 мин  0 сек | 21 мин  0 сек | |

**Второй год обучения (УТ-2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,8 | 13,6 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 125 | | 120 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 7 |
| 5 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5 мин  45 сек | | 6 мин 45 сек |
| 6 | Бег 3000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 17 мин 30 сек | 20 мин 30 сек | |

**Третий год обучения (УТ-3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,5 | 13,2 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 130 | | 125 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 25 | | 20 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 10 | | 8 |
| 5 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5 мин 30 сек | | 6 мин 30 сек |
| 6 | Бег 3000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 16 мин 45 сек | 19 мин 45 сек | |

**Четвертый год обучения (УТ-4)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 11,0 | 13,0 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 135 | | 130 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 30 | | 25 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 11 | | 9 |
| 4 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 5 мин  0 сек | | 6 мин  0 сек |
| 6 | Бег 3000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 15 мин 45 сек | 18 мин 45 сек | |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Мальчики | | Девочки |
| 1 | Бег 60 метров | Секунды | Не более | | |
| 10,8 | 12,7 | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 135 | | 130 |
| 3 | Прыжок в высоту с места | Сантиметры | Не менее | | |
| 30 | | 25 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Количество раз | Не менее | | |
| 12 | | 10 |
| 4 | Бег 1000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 4 мин  45 сек | | 5 мин 45 сек |
| 6 | Бег 3000 метров | Минуты, секунды | Не более | | |
| 15 мин 15 сек | 18 мин  15 сек | |

# 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 учебного года занимающиеся в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» проходят медицинские обследования в поликлинике. 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 обучающихся и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма обучающегося, переносимости им 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 обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня.

Показанные результаты обучающихся на соревнованиях являются материалом для анализа уровня подготовки.

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

# 4.6 Методические рекомендации

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающегося и повышения 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, эстафеты, походы, плавание.

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 ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», областным календарем спортивных мероприятий.

По окончании этапа начальной подготовки обучающиеся должны знать:

* историю развития спортивного ориентирования России, Санкт-Петербурга и Ленинградской области.
* культуру и традиции Санкт-Петербурга и Ленинградской области;
* особенности климата Санкт-Петербурга и Ленинградской 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 обучающегося 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 ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа начальной специализации обучающиеся должны знать:

-историю развития спортивного движения России, Санкт-Петербурга, Ленинградской 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)

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 на данном этапе направлена на:

Совершенствование технических приемов ориентировщика на соревновательной и предельных скоростях (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие участника 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 предусматривается в соответствии с календарным планом ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», областным календарем спортивных мероприятий.

По окончанию этапа углубленной специализации обучающиеся должны знать:

* историю развития спортивного движения России, Санкт-Петербурга, Ленинградской 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. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивное ориентирование обладает широкими воспитательными возможностями. Однако, спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спортивного фактора на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главная задача в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ» это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жёсткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортивным ориентированием, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники и мероприятия. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика или всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели. В детском и подростковом возрасте волевые качества развиты слабо, тренеру-преподавателю важно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого воспитанника. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно пи непосредственном участии обучающегося.

Решению воспитательных задач помогает положительный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединённых усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных её членов должны вызывать общие положительные переживания. В ходе соревнований все участники обязаны приветствовать своих товарищей во время представления забегов, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Таким образом, добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;

- связи воспитания с жизнью;

- воспитания личности в коллективе;

- единства требований и уважение к личности;

- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального, дифференцированного подхода;

- опоры на положительные качества человека.

Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи обучающихся. Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование; товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На начальных этапах подготовки основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам-преподавателям различных отделений ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», внимания, навыков самоконтроля.

Важное место в воспитательной работе с обучающимися тренерско-преподавательский состав отводит проведению соревнований. Наблюдая за выступлением, поведением своих воспитанников на соревнованиях, тренер-преподаватель делает вывод о том, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества и этические нормы поведения.

Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании обучающихся, знать особенности бытового поведения ребёнка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребёнка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

# 6. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Дистанционная форма обучения - 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 дистанционной формы 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 дистанционной формы обучения в образовательный процесс необходимо начать с модернизации существующих дополнительных общеобразовательных программ, поставить новые цели и задачи.

Основной целью дистанционной формы 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 дистанционной формы обучения в образовательном процессе 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.

Дистанционная форма обучения, осуществляемая 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 дистанционной формы 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 дистанционной форме обучения возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционной форме обучения являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

При использовании дистанционной формы 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 при дистанционной форме обучения тренер-преподаватель подбирает упражнения с использованием спортивного инвентаря, доступного в домашних и иных условиях.

# 6.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения

# 6.1.1 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 | 48 | 48 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 212 | - | 212 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 12 | - | 12 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. |  | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 48 | 264 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 60 | 60 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 286 | - | 286 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 40 | - | 40 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 30 | - | 30 |  |
| **5** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **6** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 416 | 60 | 356 |  |

# 6.1.2 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 | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 406 | - | 406 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 58 | - | 58 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 120 | 120 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 404 | - | 404 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 60 | - | 60 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 36 | - | 36 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования |  | - |  |  |
| **7** | Врачебный контроль. |  | - |  |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 120 | 504 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 628 | - | 628 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 86 | - | 86 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 624 | - | 624 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 38 | - | 38 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 756 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 180 | 180 | - |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 620 | - | 620 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 92 | - | 92 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 40 | - | 40 |  |
| **5** | Соревновательная подготовка | 4 | - | 4 |  |
| **6** | Контрольно-переводные требования | - | - | - |  |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| **8** | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| **9** | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 180 | 756 |  |

# Список литературы

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.