

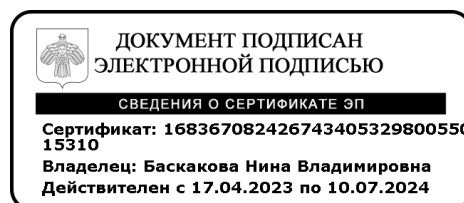
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Движение к высшему мастерству»
Тактико-техническая подготовка**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бурчак Николай Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Движение к высшему мастерству. Тактико-техническая подготовка**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

-«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. Данная программа составлена на основе типовой программы спортивной подготовки «Спортивное ориентирование» (под редакцией докторов педагогических наук В.С. Близнавской и А.Ю. Близнавского, заслуженных тренеров России С.В. Худик и А.А. Худик, 2018 г.) адаптированной к требованиям дополнительных общеразвивающих программ ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Актуальность программы. Данная программа предусматривает индивидуализацию технико-тактической, психологической спортивной подготовки – это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий занятий учитывает

уже достигнутый индивидуальный уровень становления спортивного мастерства и потенциальные возможности для дальнейшего его роста. Только при этих условиях индивидуализации тренировочного процесса можно получить наибольший тренировочный эффект и сохранить здоровье лыжника-ориентировщика.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа большой упор делает на отработку компонента техники ориентирования - (КТО). КТО связан с самостоятельным выбором пути движения в лыжной сети и безошибочной его реализацией. Цена нерационального выбора варианта движения или ошибочного отклонения от выбранного пути даже не значительного может оказаться очень высокой. Этим лыжное ориентирование и интересно, результат часто непредсказуем, что вносит в ход соревнований определенную интригу вплоть до финиша последнего участника. Поэтому, какой бы высокой ни была специализированная лыжная подготовленность спортсмена, недостаток технического мастерства не позволит ему показывать высокие результаты в лыжном ориентировании.

Данная программа позволяет комплексно и гармонично совершенствовать мастерство лыжника - ориентировщика, максимально его специализируя и по характеру нагрузки приближая к соревновательному упражнению, а в итоге увеличивая скорость прохождения дистанции на соревнованиях по лыжному ориентированию до скорости прохождения дистанции в лыжных гонках. Оптимальное сочетание подготовки и участия в соревнованиях с учетом закономерностей становления спортивной формы позволяет использовать соревнования как эффективное средство управления процессом спортивной подготовки.

Дифференцированный подход дает возможность не только сохранить достигнутую высокую соревновательную скорость (среднюю скорость прохождения дистанции), но и повысить его. Обучение по ней предусматривает увеличение в процентном соотношении соревновательных нагрузок от общего объема, что является важнейшим фактором повышения скорости ориентирования на соревновательной дистанции и на практике отработать сложные тактико-технические приемы техники ориентирования на базе индивидуализации, системности и вариативности.

Адресат программы – учащиеся 15-18 лет, прошедшие обучение по программам «Спортивное ориентирование», «Совершенствование спортивного мастерства», «Путь к мастерству», «Дистанция к медалям», «Золотой ориентир», выполнившим норматив 1 спортивного разряда, КМС и МС, состоящих в составе сборной команды Республики Коми и Российской Федерации. Имеющих спортивную квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда и показывающих стабильно высокие спортивные результаты на зональных (призовые места), всероссийских (1-20 место) и не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная программа позволяет учащимся, продолжить обучение в ГАУ ДО РК «РЦДиМ», и совершенствовать своё спортивное мастерство с учётом спортивных достижений учащихся.

Список учащихся утверждается директором ГАУ ДО РК «РЦДиМ». (Приложение 1).

Вид программы - продвинутая.

Уровень сложности программы – высокий, так как предъявляются высокие требования к результатам.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часов, итого часов в год 324, общее количество часов по программе 324 часов.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3	9	324
Всего часов по программе:				324

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебные занятия с группой проводятся 3 дня в неделю, по утвержденному расписанию и индивидуальному плану. Допускается проведение двух занятий в день при условии, что между ними должен быть перерыв не менее 4-х часов (для восстановления функциональных показателей).

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- учебные сборы, деятельность учащихся в рамках профильных смен и детских оздоровительных лагерей;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, акциях, викторинах в т.ч. патриотической направленности;
- походы, экскурсии;
- самостоятельные и индивидуальные, дистанционные занятия.

Учебные занятия строятся:

- теоретические - формирование спортивного мышления, совершенствование специальной терминологии и т.д.;
- практические - для углубления знаний и практических навыков;
- контрольные - для обеспечения оперативной текущей и итоговой информации о степени усвоения предлагаемого материала;
- индивидуально-групповые под контролем педагога.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия могут проводиться индивидуально-групповые, так и по индивидуальным планам подготовки, разработанные педагогом для каждого учащегося.

Рекомендуемый минимальный состав группы, программы продвинутого уровня уровня – 8 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Материально-техническая база ГАУ ДО РК «РЦДиМ» позволяет проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в актовом зале, в учебных кабинетах туризма и краеведения, в условиях природной среды: на базе «Лыжная», «Республиканском лыжном стадионе имени Р.П. Сметаниной». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

Цель и задачи

Цель – повышение уровня специализированной спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей и перспективы учащихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать в составе сборной команды Республики Коми для участия во всероссийских соревнованиях и достижения высоких и стабильных результатов на протяжении всего соревновательного периода.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;
- освоение новых приемов и элементов, обеспечивающих вариативность спортивной техники, ее адекватность условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям учащихся;
- обучение методам и средствам восстановления организма;

Развивающие:

- способствовать объединению всех накопленных знаний и опыта достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности;
- повышать уровень функциональных систем учащихся, обеспечивающих высокий уровень физической и специальной тренированности;
- способствовать развитию умения управлять своим психическим состоянием в период учебной и соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание патриотизма, ценностного отношения к малой и большой Родине;
- ориентирование на профессиональное самоопределение;

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик	
Раздел 1. Введение		2	1	1	
1.1	Введение в предмет.	2	1	1	
Раздел 2. Теоретическая подготовка		54	11	43	
2.1	Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.	6	1	5	Систематическое наблюдение скорости прохождения дистанции
2.2	Анализ соревнований по ориентированию	20	4	16	В соответствии календарного плана, после каждого старта

2.3	Формирование спортивной мотивации.	16	2	14	
2.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	8	2	6	Текущий контроль, тест
2.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	2	2	
Раздел 3. Практическая подготовка		264	44	220	
3.1.	Технико-тактическая подготовка.	146	32	114	
3.2.	Корректировка спортивных карт, подготовка полигона.	22	4	18	
3.3.	Участие в соревнованиях.	72		72	Текущий контроль, контрольные соревнования
3.4.	Инструкторская и судейская практика.	24	8	16	
Раздел 4. Промежуточная аттестация		4		4	Тесты, нормативы по ТТП, контрольные дистанции
Всего часов:		324	56	268	

Содержание

Раздел 1. Введение

1.1 Введение в предмет.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

2.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена в лыжном ориентировании. Тактика прохождения дистанции в лыжном ориентировании в зависимости от специфики лыжни (быстрая, скоростная, медленная)

Практика. Совершенствование специальной физической подготовленности, через отработку сильных и слабых сторон спортсмена в лыжном ориентировании. Тактика прохождения дистанции в лыжном ориентировании в зависимости от специфики лыжни. Отработка «маятникового хода»

2.2. Анализ соревнований по ориентированию

Теория. Метод анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях (анализ скорости прохождения дистанции в заданном направлении на маркированной трассе). Время победителя (сравнение участников с временем победителем). Путь движения между КП победителя и призеров соревнований.

Практика. Анализ соревнований с учётом времени и путей движения победителей и призеров соревнований. Индивидуальное, групповое и самостоятельное разбор результатов выступления в соревнованиях республиканского (контрольные старты) и всероссийского уровня (основных и отборочных стартов).

2.3. Формирование спортивной мотивации.

Теория. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов - ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Предстартовая психологическая подготовка лыжника ориентировщика, уверенность в своей готовности, внутренний психологический комфорт.

Практика. Выполнение упражнений по развитию логического и оперативного мышления, наглядно-образной памяти, воображения. Формирование умения и навыков концентрироваться на технике действий лыжника ориентировщика, самоуверенности, самоуспокоения. Медитация и аутогенная тренировка.

2.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Правила соревнований.

Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия.

Практика. Судейство соревнований в качестве помощника начальника дистанции
Подготовка учебно-тренировочных полигонов.

Раздел 3. Практическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют расширить и разнообразить использование форм учебных занятий учащихся. Проводятся упражнения в тренажерном зале, упражнения на учебном полигоне, упражнения в спортивном зале и упражнения на скалодроме (использование в межсезонье), теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов. Примерный перечень упражнений с учетом материально-технической возможности Учреждения предложен в приложениях 12,13.

3.1. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

- чтение карты на разной скорости движения;
- выбор варианта движения на этапах дистанции;
- запоминание вариантов движения с отрезком карты;
- техника лыжных ходов;

Практика.

Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях. Сопоставление информации карты с местностью и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности. Контроль направления при движении вне лыжной сети. Ориентирование в густой сетке, с разными масштабами (спринт, классика, лонг). Ориентирование в густой сетке на склоне.

1. На занятии в отрыве от местности. Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

2. Упражнения на совершенствование лыжной техники:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование спуска на склоне по узкой и мягкой лыжне. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами. Совершенствование подъема на склоне "маятником", одновременным стилем.

3.2. Корректировка зимней сетки спортивных карт, подготовка полигона.

Теория. Основа, съемочное обоснование. Принципы планирования зимней сетки с учетом характеристики местности, величиной масштаба спортивной карты измерение длин отрезков.

Практика. Полевые работы по подготовке лыжного полигона: прокладывание зимней сетки на лыжах, нанесение прогалов на спортивную карту с помощью компаса, расчистка и маркировка лыжней в бесснежный период.

3.3. Участие в соревнованиях

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях высокого ранга Первенства России, Спартакиада, Универсиада. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практика. Участие в контрольных, отборочных, основных республиканских и всероссийских соревнованиях и контрольных стартах.

3.4. Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Практика. Судейство соревнований в качестве помощника начальника дистанции, участие в подготовке трасс и учебно-тренировочных полигонов. Это общие вопросы судейства соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования, изучение регламентирующих и нормативных документов при проведении спортивных мероприятий, обеспечение принципа спортивной справедливости. Приобретение навыков судейства играет и воспитательную роль, вызывая более осознанное отношение к занятиям.

Раздел 4. Итоговая аттестация по технико-тактической подготовке

Контрольные упражнения для оценки уровня технико-тактической подготовленности, специальной физической подготовки представлены в диагностических материалах программы (Приложение 5).

Планируемые результаты программы

Предметные:

- в совершенстве владеют и умеют использовать технико-тактические приемы в спортивном ориентировании;
- в совершенстве умеют проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня сложности сетки, рельефа;
- знают и умеют проводить анализ соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;
- знают особенности индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знают и умеют применить методы и средства восстановления организма;

Развивающие:

- умеют проводить анализ и разбор выступления на отборочных соревнованиях, причины ошибок и пути их устранения;
- умеют использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом

совершенстве;

- владеют умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, для достижения спортивной цели;

Личностные:

- имеют мотивацию на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких результатов;

- проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

- имеют представление о профессиях, в которых можно применить знания и умения, полученные в спортивном ориентировании;

Основные результаты освоения программы

Основными показателями выполнения программы являются:

-повышение функциональных возможностей организма учащихся;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья учащихся

№ п/п	Ф.И.О	Планируемый результат выполнения программы			
		Лыжная гонка рез.	Выполнение спортивного разряда	Результат на региональных и всероссийских соревнованиях	Отбор
1.	Артеев Никита	10 км- 29-30 мин.	КМС - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 15-20 место всероссийские	Сборная РК юниоры
2.	Антоновский Андрей	10 км- 25-26 мин.	КМС - (ориент.) подтверждение 1 разряд -лыжи подтверждение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная России (кандидат) юниоры
3.	Бурчак Алексей	10 км- 22-23 мин.	МС - (ориент.) подтверждение КМС разряд – лыжи выполнение	3-6 место СЗФО; 1- 6 место	Сборная России юниоры
4.	Ботош Александра	5 км- 17-18 мин	1 - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	6-10 место СЗФО; 15-20 место всероссийские	Сборная РК юниорки
5.	Конаков Семен	10 км- 25-26 мин	МС - (ориент.) выполнение КМС -лыжи выполнение	3-6 место СЗФО; 3 - 10 место Первенство России	Сборная России (кандидат) юниоры
6.	Лотоцкая София	5 км- 14мин.00 сек- 14 мин.30сек	МС - (ориент.) подтверждение КМС разряд – лыжи выполнение	1- 6 место Первенство России	Сборная России юниорки

7.	Прошутинская София	5 км- 15 мин.30 сек- 16 мин.00	КМС - (ориент.) подтверждение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная РК. девушки
7.	Фоминых Татьяна	5 км- 15 мин.30 сек- 16 мин.00	КМС - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная РК. девушки

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 2

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы (Приложение 8);
- спортивной экипировкой (Приложение 9.);
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Для проведения учебных занятий необходим комплект оборудования (учебный класс, оснащенный офисной техникой) и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Информационное обеспечение

- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Учебные занятия проводят педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (тренеры-преподаватели по лыжной подготовке и легкой атлетике, музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;

- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Проверка общего уровня подготовленности	Прохождение дистанции	Таблица нормативных требований Приложение	- определение уровня спортивной, техно-тактической подготовки на начало учебного года	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены. Учитывается прошлогодние результаты выступления в официальных соревнованиях за 2022-2023 зимний сезон. Опубликованы на сайте федерации России. Протоколы соревнований. Измерение средней скорости прохождения дистанции спринт, классика, лонг.	Входящая диагностика Сентябрь
2	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Тест Соревнования	Контрольные упражнения по технике. Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	- определение уровня спортивной, техно-тактической подготовки.	Тест: <i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий. Учитываются текущие результаты выступления на Всероссийских соревнованиях в 2023-2024 зимнем сезоне. Публикуется на сайте федерации России. Протоколы соревнований. Измерение средней скорости прохождения дистанции спринт,	Текущий контроль

					классика, лонг.	
	Проверка уровня технико-тактической подготовленности учащихся	Соревнования	Закончить соответствующую дистанцию по спортивному ориентированию	- определение уровня спортивной, техно-тактической подготовки	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-10 место Первенство РФ-МЖ-21, 1-20 место Первенство РФ-МЖ-17; <i>Средний уровень</i> -10-20 место Первенство РФ-МЖ-21, 20-40 место Первенство РФ-МЖ-17 <i>Низкий уровень</i> - 20 место и ниже Первенство РФ - МЖ-21, 40 место и ниже Первенство РФ-МЖ-17. Протоколы соревнований.	Промежуточная аттестация

Методические материалы

Основные формы учебного процесса с группой.

Организация учебного процесса имеет принципиальное значение для общей эффективности подготовки как отдельных учащихся, так и всей группы в целом. Основными формами осуществления подготовки лыжников-ориентировщиков являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению циклической нагрузки в разных средствах передвижения (лыжи, лыжероллеры, кросс, имитационные упражнения, ходьба);

-групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению ациклической нагрузки силовой и скоростно-силовой направленности по круговой системе;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению комплексной нагрузки с картой реальной местности;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению комплексной нагрузки с картой другой местности;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению преимущественно технической нагрузки на искусственных полигонах;

-групповые и индивидуальные теоретические занятия в классе по совершенствованию технических навыков лыжного ориентирования;

-групповые и индивидуальные теоретические занятия в классе по совершенствованию технических навыков лыжного ориентирования и проведение анализа эффективности технических действий по результатам соревнований;

-работа по индивидуальным планам учащихся;

-групповые занятия по тестированию разных параметров подготовки (контрольные, тренировочные занятия);

-медико-восстановительные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-организация инструкторской и судейской практики по виду спорта.

Все формы учебного процесса наиболее эффективно применяются при организации учебных сборов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов занятий и контроля в общую педагогическую структуру годичного плана подготовки.

Расписание учебных занятий программы по месту постоянного проживания составляется по представлению педагога в целях установления благоприятного режима учебных занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных школах, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Всесторонняя подготовка включает несколько разделов.

Общая физическая подготовка (ОФП) лыжника-ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие учащегося, включая основные физические качества—силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика на растягивание всех групп мышц, упражнения на гибкость и координацию, силовые упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание и пр.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) для лыжных дисциплин спортивного ориентирования заключаются в совершенствовании физических качеств, специфичных для этого вида спорта: специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости лыжника, координационных способностей для движения по специфичным лыжням разной градации и преодоления нестандартных для лыжного спорта спусков и подъемов.

Средствами СФП являются: лыжная подготовка на разных местностях; лыже роллерная подготовка с применением разной модификации коньковой техники; кросс по пересеченной местности на учебных и соревновательных трассах с ориентированием; беговые, прыжковые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц лыжника-ориентировщика.

С технической подготовкой (ТП) непосредственно связаны показатели технического мастерства в лыжном ориентировании. Техническое мастерство—это владение теми приемами, которые используются для решения задач лыжного ориентирования в процессе соревновательной деятельности. Техника и тактика лыжного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением учащегося. Поэтому помимо работы в процессе выполнения циклической нагрузки на местности данное направление подготовки предполагает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оснащен.

В целом тактика ориентирования—это совокупность рациональных действий учащегося, направленных на достижение наивысшего индивидуального результата в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать—значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка—это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Для лыжного ориентирования это направление подготовки приобретает особую значимость, так как спортсмен должен в процессе соревновательной деятельности постоянно реагировать на всевозможные стрессовые ситуации: ошибки на дистанции, некорректность карты, лишние лыжни-подрезки, встречный ход с другими участниками соревнований и др.

Медико-восстановительные мероприятия обязательны в круглогодичном учебном процессе, так как влияние учебных и соревновательных нагрузок на организм учащегося может вызвать негативные реакции и без определенных в такие периоды восстановительных процедур не возможно далее эффективно продолжать спортивную карьеру. К тому же, возможные спортивные травмы или заболевания общего характера тоже требуют определенной реабилитации организма занимающихся.

Безусловно, все эти разделы подготовки учащихся направлены на достижение главной цели—рост результативности при участии в соревнованиях вида спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности, ее минимальный и предельный объемы

В соревновательной деятельности выделены три категории стартов: контрольные, отборочные, основные. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности учащихся. На них тестируется эффективность прошедшего этапа учебного процесса по отдельным направлениям подготовки и в комплексе. По итогам контрольных соревнований по мере необходимости могут вноситься изменения в индивидуальный план подготовки учащегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так специально организованные контрольные старты в группах подготовки. По результатам отборочных соревнований учащиеся комплектуются в составы спортивных делегаций для участия в соревнованиях межрегионального, всероссийского, или международного уровня.

Планируемые показатели насыщенности соревновательной деятельностью годового спортивного цикла по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования

	Виды спортивных соревнований по целям	Соревнования в соответствии Республиканского и Российского календарей на ноябрь 2023г. по апрель 2024г.			Всего кол-во стартов штук
		Республиканские (месяцы)	Региональные (месяцы)	Всероссийские (месяцы)	
1	Контрольные	(11)		(11,01)	
2	Отборочные	(12,01)		(12,)	
3	Основные	(02,03)	(01)	(12,02,03)	
	Всего:	5x2=10	1x3=3	6x3=18	31

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Часть соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования для учащихся становится одновременно и отборочными, и основными.

Участие в любых соревнованиях должно планироваться таким образом, чтобы они соответствовали задачам, поставленным учащемуся на текущем этапе многолетней спортивной тренировки. Предельный объем соревновательной деятельности для учащихся индивидуален – это участие во всех соревнованиях официальных календарных планов республиканского регионального, всероссийского уровней, на которые он допускается по возрасту и квалификации, а также в отборочных стартах к ним. Сюда же включаются методически обоснованные и необходимые для эффективной подготовки контрольные старты.

Учебные сборы являются наилучшей возможностью для соблюдения профессионального спортивного режима учебной работы. Направленность, содержание и продолжительность учебных сборов зависит от уровня мастерства его участников, а также целей и соответствующих задач для выполнения программы учебных сборов. График проведения учебных сборов разрабатывается и утверждается на календарный год. Затраты на проведение этих спортивных мероприятий обосновывается исходя из необходимых бытовых условий и потребности эксплуатации спортивных сооружений – лыжных и лыже-роллерных трасс, полигонов для лыжного ориентирования, тренажерных залов, специальных помещений для подготовки спортивного инвентаря, необходимых восстановительных мероприятий.

План учебных сборов утверждает директор Учреждения.

Структура годичного цикла подготовки

Цикл подготовки (учебный год) по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования делится на три периода: переходный, подготовительный, соревновательный. Наименование каждого микроцикла, состоящего из 7 дней и включающего 6-8 учебных занятий, указывает на основную целевую его направленность.

Втягивающий – постепенный переход на другой режим учебной работы. Это может быть увеличение объема циклической нагрузки, или повышение среднего показателя высокоинтенсивной доли нагрузки, или включение новых средств подготовки.

Развивающий – развитие основных физических качеств и технико-тактических навыков подготовки. Прежде всего направлен на повышение уровня специальной выносливости лыжника-ориентировщика. Вторая цель – повышение средней скорости ориентирования на 1 км технической дистанции.

Структура годичного цикла для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

Месяцы года								
4	5	9	10	11	12	1	2	3
Периоды круглогодичной подготовки								
Переходный			Подготовительный			Соревновательный		
Перечень микроциклов в каждом периоде по основной направленности подготовки								
1. Лечебно-терапевтический; 2. Реабилитационный; 3. Восстановительный; 4. Поддерживающий	1. Втягивающий; 2. Поддерживающий; 3. Развивающий; 4. Контрольный; 5. Силовой; 6. Скоростно-силовой; 7. Восстановительный			1. Подводящий; 2. Соревновательный; 3. Развивающий; 4. Контрольный; 5. Скоростно-силовой; 6. Поддерживающий; 7. Восстановительный				

Поддерживающий – удержание достигнутого уровня подготовленности. Проводится преимущественно с применением учебных средств с картами реальной местности.

Контрольный – тестирование разных сторон подготовленности с проведением сравнительного анализа с аналогичным периодом прошлого спортивного сезона, а также с предыдущими микроциклами текущего сезона.

Соревновательный – непосредственно связан с календарными планами вида спорта ЕКП РФ и КП Республики Коми. Основная цель – реализация проведенного периода подготовки в наивысших текущих результатах.

Подводящий – применяется перед разными соревновательными микроциклами и учитывает в своем построении моделирование предстоящих технических условий местности: рельеф, насыщенность лыжной сети, градацию лыжней и качество их подготовки, погодные условия, состояние снежного покрова.

Силовой – направлен на повышение силовых способностей необходимых мышечных групп лыжника-ориентировщика. Силовые блоки нагрузки применяются практически в каждом учебном занятии всего микроцикла.

Скоростно-силовой – преследует целью качественное ступенчатое повышение скоростно-силовой выносливости. Большая часть силовой доли нагрузки проводится в высокоинтенсивном темпе.

Восстановительный – снижение нагрузки по всем показателям примерно на 50%. Не более одного учебного занятия в день, при необходимости применяются процедуры психологической разгрузки и физиотерапевтического восстановления.

Лечебно - терапевтический – полное медицинское обследование и по мере необходимости лечение до восстановления здоровья после завершения соревновательного сезона.

Реабилитационный – постепенный выход после лечения на основные показатели объемов работы, сугубо индивидуальный в зависимости от степени предварительной утраты специальной работоспособности из-за травмы или заболевания.

Микроциклы могут чередоваться в разной последовательности в зависимости от методической целесообразности, степени подготовленности разных показателей мастерства, календарного плана спортивных соревнований и годового плана мероприятий, времени года, долгосрочных прогнозов погодных условий.

Индивидуальные объемы нагрузок учащихся по ТТП подготовке

Лыжные дисциплины спортивного ориентирования относятся к циклическим лыжегоночным видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Их функциональная специфика – выраженная неравномерность лыжной гонки по дистанции в спортивном ориентировании – от максимального темпа на технически простых участках дистанции, до коротких, но полных остановок, при прохождении сложной части дистанции и выборе сложного пути движения. Поэтому одним из основных элементов повышения тактико-технической подготовленности на данном этапе, является регулярное участие учащихся в ранговых соревнованиях. При этом индивидуальные планы учитывают многокомпонентную структуру тактико-технической подготовки в лыжном ориентировании. Даются также процентные соотношения общего объема циклической нагрузки и высокоинтенсивной соревновательной нагрузки работы с картой по месяцам, которая значительно увеличивается в соревновательный период е самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки,

Воспитательная работа

С целью реализации учрежденческой Программы воспитания в Программу включен план воспитательной работы и работа с родителями.

Данная работа направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении №6

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении 7.

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося. Приложение № 8.

Список литературы

1. Алешин, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанции в лыжном ориентировании : монография / В.М Алешин, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, В.С. Близневская, А.А. Шихов ; Воронеж: ИПЦ ВТУ, 2009. – 240с.
2. Близневская, В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом/
3. В.С. Близневская. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 189 с.
4. Близневская, В.С. «Маятниковый» необходимый в лыжном ориентированииход / В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С.47–51.
5. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.С. Близневская. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2006. – 268с.
6. Близневская, В.С. Формирование технического мастерства лыжников- ориентировщиков / В.С. Близневская// Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2006. – № 3. – С.35–41.
7. Близневская, В.С. Повышение эффективности техники лыжных ходов в подготовке лыжников-ориентировщиков / В.С. Близневская// Омский научный вестник. – 2006. – № 5 (39) – С.220–226.
8. Близневский, А.Ю. Основные показатели, определяющие результат в лыжном ориентировании, и влияющие на них технические параметры дистанции / А.Ю. Близневский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С.33–36.
9. Бутин, И.М. Лыжный спорт :учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/И.М.Бутин.–М.:Академия,2000.–368с.
10. Гурский, А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб.пособие для преподавателей, студ. ИФК, тренеров и спортсменов / А.В. Гурский, Л.В. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 40 с.
11. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник для вузов/
12. В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 479 с.
13. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только.../ В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин.–М.:Физкультураиспорт,1988.–128с.
14. Кобзева, Л.Ф. Моделирование двигательной деятельности в лыжных гонках / Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании : сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С.46–62.
15. Константинов, Ю.С. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника / Ю.С. Константинов, Б.И. Огородников, В.Л. Елизаров, А.С. Лосев. – М.: ЦДЮиК, 2003. – 124с.
16. Корсаков, И.А. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, И.К. Корсакова.–М.: Эйдос, 1993. – 80 с.
17. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М.: Мир, 1993. – 240с.
18. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И. Чакаберия.–М.: Эйдос, 1993. – 78 с.

Методическая литература

1. Методическое пособие «В помощь тренеру: Сборник упражнений по спортивному ориентированию». Составитель: Ермолина Н.Л.
2. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. «От школьного двора до Чемпионата мира» Составитель: Рудакова Н.К.
3. Методическое пособие «Спортивное ориентирование на лыжах в заданном направлении» Составитель: Игнатов А.С.
4. Методическое пособие: «Психологическая подготовка ориентировщика». Составитель: Ермолина Н.Л.

5. Методическое пособие: «Экипировка в спортивном ориентировании». Составители: Васильева Т.Е., Карпова Е.Г.

Список учащихся по программе

№ п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Учебное заведение	Спортивная квалификация	Сборная команда
1	Артеев Никита Владимирович	25.02.05	МАОУ «Технический Лицей»	1 спортивный разряд	Сборная Республики Коми
2	Антоновский Андрей Алексеевич	15.02.06.	ГПОУ «САТ»	КМС	Сборная России
3	Ботош Александра Николаевна	16.11.05	МАОУ «СОШ №24»	1 спортивный разряд	Сборная Республика Коми
4	Бурчак Алексей Николаевич	20.05.05	МАОУ «СОШ №24»	МС	Сборная России
5	Конаков Семен Алексеевич	02.09.05	МАОУ «СОШ №24»	КМС	Кандидат в сборную России
6	Лотоцкая София Романовна	19.10.05	ГОУ РК «ФМЛИ»	МС	Сборная России
7.	Прошутинская София Павловна	25.08.08	МАОУ «СОШ №24»	КМС	Сборная Республики Коми
8.	Фоминых Татьяна Павловна	31.01.08	МАОУ «СОШ №35»	1 спортивный разряд	Сборная Республика Коми

Календарный учебный график

№	Тема	В	Теория	Прак	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Раздел 1. Введение	2	1	1									
1. 1	Введение в предмет	2	1	1	2								
	Раздел 2. Теоретическая подготовка	56	12	44	1	2	8	12	10	9	6	3	3
2.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	8	2	6				2	2	2	2		
2.2	Анализ соревнований по ориентированию	20	4	16	1		4	6	3	3	2		1
2.3	Формирование спортивной мотивации.	16	2	14			3	3	4	4	2		
2.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	8	2	6	2	2	1	1	1			1	
2.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	4	2	2								2	2
	Раздел 3. Практическая подготовка	264	44	220									
3.1	Технико-тактическая подготовка	146	32	114	22	20	19	14	14	15	16	14	12
3.2.	Корректировка спортивных карт, подготовка полигона	22	4	18		5	6				2	11	
3.3.	Участие в соревнованиях	72		72	9	8	4	12	6	12	12	3	8
3.4.	Инструкторская и судейская практика.	24	8	16	5	2	2	1		3	3	6	2
	Раздел 4. Итоговая аттестация	4		4								2	2
	ИТОГО:	324	56	268	39	39	39	39	30	39	39	39	27

Индивидуальные планы учащихся

Годовой индивидуальный план ТП мастера спорта Бурчака Алексея

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	50	60	60	50	50	30					300
Кросс по кар.	-	40	120	130	130	110	130	40					720
Льжи,элипс	50	-	-	-	-	-	-	50	90	90	70	70	420
льжи по кар.	50	-	-	-	-	-	-	90	170	170	130	130	740
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	2180км

Годовой индивидуальный план ТП мастера спорта Лотоцкой Софии

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	50	50	40	40	20					240
Кросс по кар.	-	30	100	120	120	100	120	30					620
Льжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	80	80	60	60	360
льжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	80	160	160	120	120	680
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1900км

Годовой индивидуальный план ТП КМС Конакова Семена

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	50	60	60	50	50	30					300
Кросс по кар.	-	40	110	120	120	110	110	40					680
Льжи,элипс	50	-	-	-	-	-	-	50	90	90	70	70	420
льжи по кар.	50	-	-	-	-	-	-	80	160	160	120	120	6900
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	2080км

Годовой индивидуальный план ТТП КМС Антоновского Андрея

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	50	50	40	40	20					240
Кросс по кар.	-	30	100	120	120	100	120	30					620
Льжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	80	80	60	60	360
льжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	80	160	160	120	120	680
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1900км

Годовой индивидуальный план ТТП КМС Прошутинской Софии

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	40	40	40	40	20					220
Кросс по кар.	-	30	100	110	110	100	110	30					590
Льжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	70	70	60	60	340
льжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	70	150	150	120	120	650
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1800км

Годовой индивидуальный план ТТП Фоминых Татьяны ИС.Р.

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	40	40	40	40	20					220
Кросс по кар.	-	30	100	110	110	100	110	30					590
Льжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	70	70	60	60	340
льжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	70	150	150	120	120	650
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1800км

Годовой индивидуальный план ТТП Артеева Никиты 1 С.Р.

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	50	50	40	40	20					240
Кросс по кар.	-	30	100	120	120	100	120	30					620
Лыжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	80	80	60	60	360
лыжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	80	160	160	120	120	680
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1900км

Годовой индивидуальный план ТТП Ботош Александры 1 С.Р.

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Кросс,элипс	-	-	40	40	40	40	40	20					220
Кросс по кар.	-	30	90	100	100	90	100	30					540
Лыжи,элипс	40	-	-	-	-	-	-	40	70	70	60	60	340
лыжи по кар.	40	-	-	-	-	-	-	60	140	140	110	110	600
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100%
Старты,% от	3	6	10	15	20	20	15	25	15	15	12	8	1700км

Примерные недельные циклы учебного процесса в периодах подготовки учащихся

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы».
2	1. Кроссовая технико-тактическая на местности по «нитке»; силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 25–45 мин в среднем темпе
3	1. Кроссовая технико-тактическая на отдельных коротких этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи», спланированных из одной точки, нагрузка восстановительная
4	1. Кроссовая технико-тактическая на местности с преимущественным использованием при прохождении линейных ориентиров; силовая ациклическая с коррекцией техники выполнения упражнений на специализированных тренажерах лыжников 30–40 мин
5	1. Индивидуальная работа над программой технико-тактических действий на дистанциях лыжного ориентирования
6	1. Индивидуальная работа над программой технико-тактических действий на дистанциях лыжного ориентирования
7	День отдыха–восстановительные процедуры
ООЦН: девушки 25–30 км, юноши 30–40 км; высокоинтенсивной не менее 12%; технической на местности 30–35%; индивидуальной и групповой технико-тактической и психологической в классе 3–5ч.	

Развивающий недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Групповое теоретическое занятие в помещении
2	1. Кросс с картой другой местности: нагрузка восстановительная, технико-тактическая индивидуальная, после завершения тренировки восстановление изображения на чистом листе «по памяти»
3	1. Кроссовая технико-тактическая на местности; силовая ациклическая на тренажерах для лыжников 30–50 мин
	3. Групповое теоретическое занятие в помещении + индивидуальный анализ
4	1. Кроссовая технико-тактическая на местности по «нитке» для совершенствования без ошибочной реализации определенного варианта движения; силовая ациклическая 15–25 мин в среднем темпе
5	1. Кроссовая технико-тактическая по слабопересеченному кругу с двумя техническими станциями; силовая ациклическая 40–60 мин
	2. Групповое семинарское занятие в помещении: обзор технологий для мониторинга функционального состояния в процессе выполнения нагрузок и проведения экспресс-анализа состояния учащихся
6	1. Кросс + кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы»
ООЦН: девушки 30–40 км, юноши 40–45 км; высокоинтенсивной не менее 20%; технической на местности 23–25%; индивидуальной и групповой технико-тактической и психологической в классе 3–4ч;	

Скоростно-силовой недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Лыжероллерная подготовка с планшетом: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе с планшетом, технико-тактическая индивидуальная 2. Групповое теоретическое занятие в помещении
2	1. Кроссовая технико-тактическая на отдельных коротких этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи», спланированных из одной точки силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 35 – 50 мин
3	1. Лыжероллерная подготовка: в среднем темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным лыжным трассам 2. Отдых – восстановительные процедуры 3. Групповое теоретическое занятие в помещении
4	1. Кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы» 2. Лыжероллерная подготовка: нагрузка восстановительная;
5	1. Индивидуальное совершенствование программы технико-тактических действий на дистанциях лыжного ориентирования
6	1. Кроссовая технико-тактическая по линейным ориентирам местности «нитка», нагрузка в среднем темпе
ООЦН: девушки 100–120км, юноши 120–145км; высокоинтенсивной не менее 18%; технической на местности 30–35%; индивидуальной и групповой технико-тактической и психологической в классе 2–3ч;	

Контрольный недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Шаговая имитация лыжного хода с лыжными палками на одном подъеме с выполнением технико-тактических заданий, восстановительная нагрузка 3. Групповое теоретическое занятие в помещении
2	1. Контрольная гонка по лыже роллерному фиксированному кругу 5–15км; кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы» 2. Лыжероллерная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов коньковым стилем и техники «маятникового» лыжного хода
3	1. Контрольный старт – кросс-спринт: моделирование предстартовой индивидуальной технико-тактической схемы и педагогической психологической подводки к старту; после финиша экспресс-анализ по сплит-таймам
4	1. Лыжероллерная подготовка с планшетом: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе с планшетом, технико-тактическая индивидуальная;
5	1. Контрольный старт – кросс-лонг: моделирование предстартовой индивидуальной технико-тактической схемы и педагогической психологической подводки к старту; после финиша экспресс-анализ по сплит-таймам 2. Групповое семинарское занятие в помещении: недостатки подготовленности и пути повышения индивидуального спортивного мастерства + анализ индивидуальной психологической устойчивости в стрессовых ситуациях контрольных стартов

6	1. Кроссовая технико-тактическая на отдельных коротких этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи», спланированных из одной точки; силовая ациклическая 30–50мин
ООЦН: девушки 20–25км, юноши 25–30км; высокоинтенсивной не менее 32%; технической на местности 35–40%; индивидуальной и групповой технико-тактической в классе и психологической 3–5ч. При необходимости данные контрольные тесты могут быть заменены контрольными упражнениями;	

Силовой недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Кроссовая технико-тактическая на отдельных этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи».
	2. Групповое теоретическое занятие в помещении
2	1. Кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы»
	2. Кроссовая технико-тактическая на местности по «нитке»;
3	Групповое теоретическое занятие в помещении + индивидуальный анализ
4	1. Кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы»
	2. Кроссовая технико-тактическая по слабо пересеченному кругу с двумя техническими станциями; блок силовых упражнений на разные группы мышц по круговой системе, выполняется сериями, между которыми пробежка 0,2–0,3км
5	Индивидуальная работа по совершенствованию рационального выбора вариантов движения
6	Кроссовая технико-тактическая на отдельных этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи».
ООЦН: девушки 20–25км, юноши 25–30км; высокоинтенсивной не менее 12%; технической на местности 30–35%; индивидуальной и групповой технико-тактической и психологической в классе 2,5–3,5ч.	

Восстановительный недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1 Лыжероллерная подготовка с планшетом: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе с планшетом, технико-тактическая индивидуальная.
2	1.Лыжероллерная подготовка с планшетом: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе с планшетом, технико-тактическая индивидуальная.
3	1.Кроссовая технико-тактическая по слабопересеченному кругу с двумя техническими станциями и заданиями различной сложности на запоминание. 2.Занятие: роль и значение качественного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
4	1. Групповой и индивидуальный анализ прохождения дистанций прошлого сезона по сплитам и материалам в процессе проведенных учебных занятий
5	1. Кроссовая технико-тактическая индивидуальная на искусственном летнем полигоне для лыжного ориентирования «эллипсы» 2.Отдых–восстановительные процедуры
6	1. Кроссовая технико-тактическая на отдельных этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи». 2. Групповое теоретическое занятие в помещении
ООЦН: девушки 15–20км, юноши 20–25км; высокоинтенсивной не более 8%; технической на местности 23–25%; индивидуальной и групповой технико-тактической и образовательной в классе 5–6ч.	

Диагностические материалы

Для данной программы тестами по ТТП являются: контрольные упражнения по ТТХ и контрольные соревнования, отборочные соревнования, где основным критерием является средняя скорость прохождения дистанций (время прохождения спортсмена делится на длину дистанции).

Комплексы контрольных упражнений (тесты)

для оценки тактико-технической подготовки

Контрольные нормативы тактико-технической подготовленности на беснежном этапе круглогодичного учебного процесса

Контрольные упражнения		Ведущий критерий подготовленности	Параметры упражнения и средняя скорость	
			юноши	девушки
1	Классическая дистанция по кроссовому ориентированию (набор высоты по оптимальному пути 150–170 м)	Технико-тактическое мастерство	7–10 км (6:30 мин.с/км – отл) (7:00 мин.с/км – хор) (7:30 мин.с/км – уд.) Юниоры на 20 сек. быстрее	5–8 км (7:30 мин.с/км – отл) (8:00 мин.с/км – хор) (8:30 мин.с/км – уд.) Юниорки на 30 сек быстрее
2	Полигон «Эллипсы» (площадь 50мх50м, плотность лыжной сети 28 км лыжней на 1 км ² карты)	Технико-тактическое мастерство	65–70 поворотных точек (6:55 мин.с/км) (6:55 мин.с/км – отл) (7:25 мин.с/км – хор) (7:55 мин.с/км – уд.) Юниоры на 30 сек. быстрее	65–70 поворотных точек (7:45 мин.с/км – отл) (8:15 мин.с/км – хор) (8:45 мин.с/км – уд.) Юниорки на 30 сек. быстрее

Контрольные нормативы технико-тактической подготовленности на снежном этапе круглогодичного учебного процесса

Контрольные упражнения		Ведущий критерий подготовленности	Параметры упражнения и средняя скорость	
			Юноши	Девушки
1	Классическая дистанция по лыжному ориентированию (набор высоты по оптимальному пути 150–170 м)	Специальная выносливость, технико-тактическое мастерство	3–4 км (5:20 мин.с/км)-отл. (5:50 мин.с/км)-хор. (6:20 мин.с/км)-удовл. Юниоры на 30 сек. быстрее	2–3 км (6:05 мин.с/км)-отл. (6:35 мин.с/км)-хор. (7:05 мин.с/км)-уд. Юниорки на 30 сек быстрее
	Полигон «Эллипсы» (площадь	Технико-	65–70 поворот-	65–70 поворот-

2	50мх50м, плотность лыжной сети 28 км лыжней на 1 км ² карты)	тактическое мастерство	ных точек (6:05 мин.с/км)	ных точек (6:50 мин.с/км)
	Средняя скорость прохождения дистанции в лыжном ориентировании на 1 км (лонг) (Разница в 30 сек. зависит от набора высоты на дистанции и плотности сетки соревнований, погодных условий)	Скорость прохождения дистанции / Длина дистанции. В зависимости от рельефа и сложности дистанции	5 мин.00 сек- 5мин. 30 сек. - отл. 5 мин.30 сек- 6мин. 00 сек. – хор. 6 мин.00 сек- 6мин. 30 сек. – удовл. Юниоры на 30 сек. быстрее	5 мин.30 сек- 6 мин. 00 сек. - отл. 6 мин.00 сек- 6мин. 30 сек. – хор. 6 мин.30 сек- 7мин. 00 сек. – удовл. Юниорки на 30 сек. быстрее
3	Средняя скорость прохождения дистанции в лыжном ориентировании на 1 км (спринт) (Разница в 30 сек. зависит от набора высоты на дистанции и плотности сетки соревнований, погодных условий)	Скорость прохождения дистанции / Длина дистанции. В зависимости от рельефа и сложности дистанции	4 мин.30 сек- 5мин. 00 сек. - отл. 5 мин.00 сек- 5мин. 30 сек. – хор. 5 мин.30 сек- 6мин. 00 сек. – удовл. Юниоры на 30 сек. быстрее.	5 мин.00 сек- 5 мин. 30 сек. - отл. 5 мин.30 сек- 6мин. 00 сек. – хор. 6 мин.00 сек- 6мин. 30 сек. – удовл. Юниорки на 30 сек. быстрее
Требуемый спортивный разряд для перевода на следующий этап подготовки: Первый разряд МЖ-17- юноши и девушки (первый соревновательный год), кандидат в мастера спорта, (третий соревновательный год), МЖ-21 (первый соревновательный год), мастер спорта (третий соревновательный год).				

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1. *Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»			
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: Классный час «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Игра-квест «Загадка природы».	сентябрь	Бурчак Н.И.
1.2	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: Выставка фотографий «Самый лучший отец, дедушка»	октябрь	Бурчак Н.И.
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: Видео- презентация «Мой любимый педагог»	октябрь	Ответ : Ботош А.Н.
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: Поздравительная видео презентация «Маме посвящается!»	ноябрь	Бурчак Н.И. Бурчак А.Н.
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: Квест-игра «Чудеса под Новый год»	декабрь	Лотоцкая С Прошутинская С
1.14	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Час интересных сообщений «Где служили наши папы».	февраль	Бурчак Н.И., приглашённые родители (папы, дедушки)
1.15	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Час интересных сообщений: «Моя мама лучшая».	март	Бурчак Н.И., приглашённые родители (мамы, бабушки)
1.18	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: Экскурсия и возложение цветов к памятнику воинам, погибшим во время ВОВ.	май	Родители, Бурчак Н.И.
1.19	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: Поход и фотовыставка «Всей семьей в поход»	май	Родители, Бурчак Н.И.
2. Модуль «Ключевые дела»			
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь	Бурчак Н.И.
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь	Бурчак Н.И.

2.10	Профильная смена по спортивному ориентированию « Школа босс»	Ноябрь Май	Бурчак Н.И.
2.11	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май	Петров А.А.
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	май	Бурчак Н.И.
3. Модуль «Профорентация»			
3.4	Встречи с известными спортсменами, людьми Республики Коми.	Декабрь	Бурчак Н.И.
4. Модуль «Наставничество»			
4.2	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся.	в течение года	Бурчак Н.И., старшие спортсмены.
5. Модуль «Экспедиции, экспедиции, походы»			
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Сентябрь, апрель.	Бурчак Н.И.
5.4	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию	Ноябрь, январь, март.	Бурчак Н.И.
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период	Петров А.А.
6. Модуль «Работа с родителями»			
6.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май	Баскакова Н. В.
6.2	Родительские собрания : - сентябрь. « Организационное собрание. Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка. Разное» - декабрь « Подведение итогов за 1 полугодие. Телефон: за и против» - март « Взаимопонимание и взаимодействие педагога и семьи» - май « Подведение итогов за 2 полугодие.	I, II полугодие учебного года	Бурчак Н.И.

	Летняя подготовка»		
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Бурчак Н.И.
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май	Бурчак Н.И.
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Петров А.А.
6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям.	в течение года	Бурчак Н.И.
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка памяток с целью просветительской деятельности с родителями;	в течение года	Бурчак Н.И.
6.8	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май	Петров А.А.
7. *Модуль «Профилактика»			
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: Маршрут от базы до остановки и дома « Безопасная дорога домой » ;	в течение года	Бурчак Н.И.
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - игры на свежем воздухе; - походы;	в течение года	Бурчак Н.И.
7.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - месячник безопасности: инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности - Памятки в группу ВК : «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на	в течение года	Бурчак Н.И.

	ватрушках»;		
7.4	<p>Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа «Где нас подстерегает опасность?»; «Безопасность в твоих руках!»; 	3 сентября	Бурчак Н .И.

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организационное собрание. Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка. Разное.»	сентябрь
		« Подведение итогов за 1 полугодие. Телефон: за и против»	декабрь.
		«Взаимопонимание и взаимодействие педагога и семьи. Разное »	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Летняя подготовка»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	День здоровья	октябрь
		Многодневный поход	июнь, июль
		Участие во всероссийских массовых соревнованиях « Лыжня России», « Российский азимут»	февраль, май.
		День открытых дверей	октябрь , март
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Консультации, беседы: « Форма одежды во время занятий спортивным ориентированием»	сентябрь
		«Спортивное питание»	октябрь
		« Как мотивировать спортсмена на результат»	ноябрь
		«Физические нагрузки спортсмена. »	ноябрь
		« Принципы отбора в сборные команды , основные рейтинговые старты в сезоне»	декабрь
« Критерии отборов на премиривании учащихся по итогам учебного года»	март.		
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте» : Спортивный клуб « Парма»	в течение года
		Размещение памяток и буклетов в социальных сетях «ВКонтакте»: Спортивный клуб « Парма»	в течение года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Раздел 1 Тема 1.2. Теоретическая подготовка	Папка: Теоретические тесты https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
	Раздел 2 Тема 2.1 ОФП	Папка: ОФП https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Фото ВК
	Раздел 2 Тема 2.2 Специальная подготовка	Папка: Туристическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
	Раздел 2 Тема 2.3 Техничко тактическая подготовка	Папка: ТТП: https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер)	штук	50
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15смX15см)	штук	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговые дорожки	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
4	Лыжные тренажеры	штук	4

5	Электронный откатчик для тестирования лыж	штук	1
6	Велотренажеры	штук	2
7	Велостанки	штук	2
8	Насос для подкачки шин	штук	3
9	Комплект запасных частей для велосипеда	штук	10
10	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
4	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Снегоходы	штук	2
2	Бензопилы	штук	2

Приложение 9

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

Перечень необходимой спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Совершенствования спортивного мастерства	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	На занимающегося	1	2
2	Картографический материал	Комплект	На занимающегося	2	1
3	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки, крепления)	комплект	На занимающегося	2	1
4	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	На занимающегося	2	1
5	Комбинезон лыжный	штук	На занимающегося	2	2
6	Вело комбинезон или беговой комплект (рубашка, брюки, штитки)	штук	На занимающегося	2	1
7	Костюм тренировочный зимний	штук	На занимающегося	1	1
8	Костюм тренировочный летний	штук	На занимающегося	1	1
9	Перчатки лыжные	пар	На занимающегося	2	1
10	Шапка лыжная	штук	На занимающегося	1	1
11	Шиповки л/атлетические или вело туфли	пар	На занимающегося	1	2
12	Велосипед	штук	На занимающегося	1	2
13	Фонарь налобный	штук	На занимающегося	1	2
14	Чехол для лыж	шт.	На занимающегося	1	2
15	Планшет для ориентирования на лыжах на велосипеде	шт.	На занимающегося	2	1
16	Вело шлем	шт.	На занимающегося	1	1
17	Вело камера для горного велосипеда	комплект	На занимающегося	2	1
18	Вело покрышки для дождя	Комплект	На занимающегося	2	1
19	чехол для велосипеда и колес	шт.	На занимающегося	1	2
20	Сумка спортивная	шт.	На занимающегося	1	1
21	кроссовки	пар	На занимающегося	1	1
22	термобельё	шт.	На занимающегося	1	1
23	Носки простые	пар	На занимающегося	4	1

Программа лыжных дисциплин спортивного ориентирования видов соревнований
всероссийского и межрегионального уровней ЕКП в течение календарного года

№	Название дисциплины	Возрастные группы
12	Лыжная гонка – эстафета – 2 человека	
Первенство России		
1	Лыжная гонка – спринт (до 30 мин.)	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
3	Лыжная гонка – лонг (65–140 мин.)	
4	Лыжная гонка – многодневная	
5	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	
6	Лыжная гонка – общий старт (30–90 мин.)	
7	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	
8	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса 3 чел.	
9	Лыжная гонка – комбинация (20–90 мин.)	
Всероссийские соревнования		
1	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса 3 чел.	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – комбинация (20–90 мин.)	
3	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	
4	Лыжная гонка – лонг (65–140 мин.)	
5	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
6	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	
7	Лыжная гонка – общий старт (30–90 мин.)	
9	Лыжная гонка – спринт (до 30 мин.)	
Первенства федеральных округов РФ		
1	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
3	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	

Меры безопасности при проведении занятий

Занятия по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования допускается проводить:

- в безветренную погоду при температуре не ниже -25°C ;
- при ветре менее 6 м/с – не ниже -20°C ;
- при ветре более 6 м/с – не ниже -15°C .

При проведении каждого тренировочного занятия педагог обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Проводить занятие от начала до полного его завершения (при отсутствии педагога группа к занятиям не допускается).
5. Обеспечивать организованный выход тренировочной группы из спортивного учреждения или места временного проживания в условиях проведения тренировочного мероприятия на выезде.
6. Контролировать время окончания занятия для каждого обучающегося индивидуально.
7. Следить за формой одежды (экипировкой) занимающихся, которая должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения, обморожений зимой, перегрева летом.
8. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи и в случае получения травмы учащимся без промедления оказать первую помощь.
9. Проводя учебное занятие или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до учащихся сведения о запрещенных для занятий районах, об опасных местах, экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т. д.
10. Знать и доводить информацию до учащихся о границах полигона проведения учебных занятий или соревнований, указать ограничивающие район местности ориентиры.
11. Доводить до учащихся правила движения на конкретных спортивных объектах (лыжных и лыжероллерных трассах) в процессе совместных учебных занятий с другими видами спорта, во избежание столкновений и падений. При участии в учебном занятии учащийся обязан:
 1. Являться на учебные занятия без опоздания в дни и часы согласно учебного плана подготовки.
 2. На протяжении всего занятия не осуществлять никаких посторонних действий, кроме указанных в плане.
 3. В случае получения травмы в процессе учебного занятия незамедлительно сообщить педагогу и прекратить выполнение задания.
 4. В случае поломки используемого на занятии технического оборудования или личной экипировки, сообщить педагогу и не пытаться самостоятельно устранить неисправность, если это запрещено правилами эксплуатации технического оборудования.
 5. Бережно пользоваться полученным в учреждении спортивным инвентарем и экипировкой, спортивным оборудованием учреждения и соблюдать чистоту в помещениях

учреждения.

Наряду с этими правилами для обеспечения безопасности здоровья учащегося большую роль играет его спортивная экипировка. Спортивный гардероб не может включать только один комплект одежды, даже в одном сезоне, так как это не допускают разные погодные условия и режим регулярности занятий учащихся по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования. Для холодной погоды необходима одежда из тканей с теплозащитными свойствами. Эти свойства зависят от теплопроводности тканей, на которые влияет пористость. В толстых и пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где задерживается воздух, являющийся плохим проводником тепла. Такие ткани обладают высокими теплозащитными свойствами. К примеру, пористость шерсти и фланели составляет 92 %. Хорошими теплозащитными свойствами обладают и изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон. Для сухой и безветренной погоды лучше подойдет одежда из воздухопроницаемых тканей, которые обеспечивают необходимую вентиляцию. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Практически все теплозащитные ткани являются и теплопроводными. Просто с понижением температуры окружающего воздуха лучше использовать не один слой такой одежды, что создаст дополнительную воздушную прослойку. Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. А вот при ветре, дожде или мокром снеге как раз не обойтись без одежды из синтетических водоотталкивающих тканей. Эти ткани покрыты различными водоупорными материалами и не имеют пор, что полностью исключает воздухообмен. Использоваться такая одежда должна лишь в подобных случаях и не более.

Сегодня качественная спортивная одежда, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Ассортимент такой одежды очень широк. При выборе спортивной одежды следует руководствоваться не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями использования.

Обувь на тренировочных занятиях по технике безопасности должна соответствовать сезону, размеру и форме стопы. Тесная обувь способствует потливости, нарушает кровообращение, вызывает возникновение грибковых и других заболеваний кожи ног, а зимой – обморожение пальцев. При длительном пользовании такой обувью происходят функциональные и анатомические нарушения в стопе: пальцы сгибаются, надвигаясь друг на друга, происходит деформация стопы. Не обходится и без мозолей и потертостей. Стремление иметь легкую обувь должно быть оправдано ценой возможных травм стопы и не только. Ударная нагрузка при постановке стопы на грунт или пол провоцирует травмы надкостницы, что очень вероятно при слишком тонкой подошве. Поэтому спортивную обувь надо подбирать с особой тщательностью, и обязательно соответственно специфике предстоящей нагрузки. Безусловно, лучший вариант – обувь из натуральной кожи или с ее применением для отдельных частей. Кожа отличается довольно высокой пористостью (до 42 %), что обеспечивает воздухообмен. Она плохо намокает, потому что содержит примерно 4 % жира. Наличие в обуви съемной стельки позволит лучше ее просушить между занятиями.

Одежда и обувь должна использоваться только для проведения занятий. После окончания занятия учащийся должен полностью переодеться, включая нижнее белье, и переобуться. Стирать нательную одежду нужно не реже, чем через 2–4 дня, в зависимости от объема и интенсивности нагрузок. Белье меняется после каждого занятия. Пользоваться тренировочной одеждой и обувью в повседневной жизни негигиенично.

Соблюдение описанных выше правил безопасности и гигиенических норм необходимо для учебных занятий и участия в соревнованиях для всех этапов спортивной подготовки, в любом возрасте. В противном случае усилия, потраченные на занятия, могут быть неэффективны, сопровождаться травмами и болезнями, а значит не принести желаемого результата.