

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
«Олимпийские ориентиры»
Тактико-техническая подготовка

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Игнатов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с:

- 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.

Направленность. 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. Близневской и А.Ю. Близневского, заслуженных тренеров России С.В. Худик и А.А. Худик, 2018 г.) адаптированной к требованиям дополнительных общеразвивающих программ ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Актуальность программы. Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. Программа способствует не только обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению, как многие программы спортивной направленности, но и предполагает освоение ими жизненно необходимых знаний, умений и навыков, знакомство во время поездок на соревнования со своей большой и малой Родиной тем самым формирую патриотические чувства обучающихся.

Настоящая программа позволяет учащимся не только адаптироваться к процессам в обществе, но и может стать определяющим фактором в выборе профессии, дает первоначальные профессиональные знания и умения в таких видах деятельности, как полевые разведывательные работы в геологии, поисково-спасательные работы службы МЧС, службы лесных хозяйств и заповедников, готовит юношей к службе в рядах вооруженных сил России. Наконец, учащийся, закончивший обучение по данной программе, может проявить себя в качестве тренера преподавателя по специальности спортивный туризм и спортивное ориентирование. Умение ориентироваться по карте и без карты – это навык, который необходим охотнику и рыболову, если будущий гражданин захочет выбрать охоту или рыбалку как хобби, и путешественнику.

Популярность спортивного ориентирования в мире растет из года в год, проводятся международные соревнования. Ко всему прочему спортивное ориентирование в ближайшем будущем планируются как Олимпийский вид спорта, предполагается включение этого вида в Олимпийские Игры. Назревает актуальная необходимость более тщательной подготовки будущих Олимпийцев по виду спорта – спортивное ориентирование. Обучение по данной программе является продолжением развития навыков спортивного ориентирования и повышения качественного участия в соревнованиях более высокого уровня..

Новизна и отличительные особенности 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.

Программа разработана для определенной группы учащихся, состоящих в составе сборной команды Республики Коми (все), имеющих высокую спортивную квалификацию. Дифференцированный подход дает возможность не только сохранить достигнутый спортивный уровень, но и повысить его. Обучение по ней предусматривает повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи развития специальных физических качеств и освоения сложных приемов техники ориентирования на базе индивидуализации, системности и вариативности.

Уровень сложности программы – высокий, так как предъявляются высокие требования к результатам освоения программы: динамика роста показателей физической и спортивных показателей.

Адресат программы – программа адресована для учащихся 15-18 лет, прошедших обучение по программам по виду спорта «спортивное ориентирование», состоящих в составе сборной команды Республики Коми, имеющих спортивную квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда и показывающих стабильно высокие спортивные результаты.

Вид программы – продвинутый уровень

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часа, итого часов в год 324ч,

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

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».

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, актированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, занятия на местности, самостоятельная работа, учебно - тренировочные сборы и занятия, контрольные старты, мастер – классы, выездные занятия (соревнования, походы, экскурсии, участие в мероприятиях (конкурсах, фестивалях, слетах и т.д.).

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, разработанных педагогом для каждого учащегося.

Материально-техническая база ГАУ ДО РК «РЦДиМ» позволяет проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в учебных кабинетах туризма и краеведения, в условиях природной среды: на базе с. Вильгорт, «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 технико-тактической подготовки с учётом индивидуальных особенностей и перспектив, учащихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать в составе сборной команды Республики Коми.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;
- освоение новых приемов и элементов, обеспечивающих разнообразие спортивной техники, ее правильным применением в соревновательной деятельности. Обучение методам и средствам восстановления 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 (выступление в составе сборной команде Республики Коми, патриотизма, любви к малой и большой родине.
- 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
		Все го	Теори я	Практ ик	
Раздел 1. Введение		2	1	1	
1.1	Введение в предмет	2	1	1	
Раздел 2. Теоретическая подготовка		48	11	37	
2.1	Основы совершенствования 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	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.	10	2	8	
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		162	24	138	
3.1.	Технико-тактическая подготовка	72	12	60	
3.2.	Корректировка спортивных карт, подготовка полигона	16	4	12	
3.3.	Участие в соревнованиях	56		56	Текущий контроль, контрольные соревнования
3.4.	Инструкторская и судейская практика.	18	8	10	
Раздел 4. Промежуточная аттестация		4		4	Промежуточная аттестация . Тесты, нормативы по ТТП, контрольные дистанции
Всего часов:		216	36	180	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. 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»

1.2. 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).

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Теория. Средства и методы психологической подготовки. 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, самоубеждения, самоуспокоения.

1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теория. Правила соревнований. Виды, способы проведения и характер соревнований. Судейская коллегия.

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

Раздел 2. Практическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база с.Выльгорт, 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.

2.1. 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, кувьрки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только 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.

2.2. *Корректировка зимней сетки спортивных карт, подготовка полигона.*

Теория. Основа, съёмочное 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.

2.3. *Участие в соревнованиях*

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях высокого ранга Первенства СЗФО, Первенства России, Спартакиады. 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.

2.4. *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 3. Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке

Контрольные упражнения для оценки уровня технико-тактической подготовленности, специальной физической подготовки представлены в диагностических материалах программы

Планируемые результаты

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 возможностей 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;

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.	Текущий контроль

					Протоколы соревнований. Измерение средней скорости прохождения дистанции спринт, 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 годового 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 №2

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 3.

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 .

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 ориентировании ход / 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.

Диагностические материалы**Комплексы контрольных упражнений для оценки тактико-технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Оценка влияния технико-тактических способностей ориентирования на местности на результативность в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования

(влияние: 3 – значительное; 2 – среднее; 1 - незначительное)

Физические качества и телосложение		
Ведущие технико-тактические компоненты ориентирования		
1	Тактика выбора оптимальных вариантов движения	3
2	Контроль точки своего движения по карте и на местности	3
3	Объем зрительной памяти карты	2

Контрольные нормативы специальной 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)	5–8 км (7:30 мин.с/км)
2	Полигон «Эллипсы» (площадь 50мх50м, плотность лыжной сети 28 км лыжней на 1 км ² карты)	Технико-тактическое мастерство	65–70 поворотных точек (6:55мин.с/км)	65–70 поворотных точек (7:45мин.с/км)

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)	2–3 км (6:05 мин.с/км)
2	Полигон «Эллипсы» (площадь 50мх50м, плотность лыжной сети 28 км лыжней на 1 км ² карты)	Технико-тактическое мастерство	65–70 поворотных точек (6:05 мин.с/км)	65–70 поворотных точек (6:50 мин.с/км)
	Средняя скорость прохождения дистанции в лыжном ориентировании на 1 км (лонг)	Скорость прохождения дистанции / Длина дистанции. В зависимости от рельефа и сложности	5 мин.00 сек-5мин. 30 сек.	5 мин.30 сек-6 мин. 30 сек.

		дистанции		
3	Средняя скорость прохождения дистанции в лыжном ориентировании на 1 км (спринт)	Скорость прохождения дистанции / Длина дистанции. В зависимости от рельефа и сложности дистанции	4 мин.30 сек- 5 мин. 00 сек.	5 мин.00 сек-6 мин. 00 сек.

**План воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
1. *Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»			
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: - Всемирный день туризма, беседа на тему «Туризм»	сентябрь	Игнатов А.С.
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - интерактивная фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой!»;	октябрь	
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: - фотоконкурс «Лучший папа!», - «С папой в поход!»;	октябрь	
1.4	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - викторина «Моя страна – моя Россия»; - конкурс на знание символики России;	ноябрь	
1.6	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	ноябрь	
1.9	Мероприятия, посвященные празднованию принятия Конституции Российской Федерации: - тематическая пятиминутка «Мы-граждане России!»;	декабрь	
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: - новогодние и рождественские посиделки; - игра «Дед Мороз-Красный нос»;	Декабрь-январь	
1.11	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады: - исторические пятиминутки «Блокадный Ленинград».	27 января	
1.12	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: - Конкурсная программа «а ну-ка мальчики»	февраль	
1.13	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «А ну-ка девочки»;	март	
1.14	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики:	апрель	

	- Информационный час «Что я знаю о космонавтике»,		
1.15	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - Международная акция «Георгиевская ленточка»; - патриотические часы: «Этих дней не смолкнет слава!».	май	
1.16	Мероприятия, посвященные Всемирному дню ориентирования: - соревнования;	май	
1.17	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей: - походы выходного дня;	май - июнь	
2. Модуль «Ключевые дела»			
2.1	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному ориентированию «Первый старт»	сентябрь	
2.2	Первенство РК по спортивному ориентированию бегом	октябрь	
2.3	Первенство РК по спортивному ориентированию на лыжах	ноябрь	
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь Декабрь май	Игнатов А.С.
2.5	Первенство РК по спортивному ориентированию на лыжах «Новогодняя гонка»	декабрь	
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь	
2.7	Кубок РК по спортивному ориентированию на лыжах	Январь-март	
2.8	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель	
2.9	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	.
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май	
3. Модуль «Профориентация»			
3.1	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам «Судьи по спортивному ориентированию»,	в течение года	Петров А.А. Николашенко И.И. Лоскутова Е.И.

3.3	Беседы в объединениях на темы: «Что значит правильно выбрать профессию?»,	в течение года	
3.4	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми, совместные тренировки и мероприятия	в течение года	
3.5	Сотрудничество с Коми региональной общественной организацией «Федерация спортивного ориентирования Республики Коми», по вопросам популяризации и развития спортивного ориентирования	в течение года	
4. Модуль «Наставничество»			
4.1	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, экспедициям, олимпиадам, конференциям, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся	в течение года	Петров А.А.
5. Модуль «Экскурсии, 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	в течение года	
5.2	Экскурсии на природу, в музеи г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года	
5.3	Учебно-познавательные поездки, туры по Республике Коми и за ее пределами	в течение года	
5.4	Учебно-тренировочные сборы по по спортивному ориентированию	в течение года	
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период	
6. Модуль «Работа с родителями»			
6.1	Родительское собрание.	сентябрь, май	
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП	
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май	
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	

6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	в течение года	
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»;	в течение года	
7. *Модуль «Профилактика»			
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Викторина «У ПДД каникул нет!», «Азбук пешехода», «Светофор – наш друг!»	в течение года	Игнатов А.С.
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Быть здоровым- это стильно!» - игры на свежем воздухе; - походы; - День здоровья. Флешмоб «Зарядка»; - Выпуск и распространение буклетов, листовок, роликов о здоровом образе жизни; - Фотовыставка «Здоровое поколение»	в течение года	
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом: - акция «Наш мир без терроризма», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом; -	3 сентября	Игнатов А.С.

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год, план мероприятий на 1-е полугодие»	сентябрь
		«Итоги образовательной деятельности 1 –го полугодия, план мероприятий на 2-е полугодие»	декабрь
		«Подведение итогов зимнего сезона, планы весенне-летнего периода»	апрель
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий		
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	март
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Беседы, консультации по выездам на соревнования, сборы, походы.	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	
		Разработка маршрутов, карт.	в течение года

Тест по теме «Правила поведения на предстоящих соревнованиях в спортивном ориентировании»

Используется для предварительного ознакомления с правилами поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Примечание: необходимо представить данную ситуацию, оценить ситуацию и выбрать правильный ответ из предложенных.

1. Как проходит дистанция в заданном направлении?
 - а) в любом порядке;
 - б) по «маркиру»;
 - в) в порядке, указанном на карте.
2. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» контрольный пункт?
 - а) не отмечаясь бежать на «свой» контрольный пункт;
 - б) сделать отметку в карточке и бежать на свой КП;
 - в) бежать на финиш.
3. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной дистанции?
 - а) точка начала ориентирования, финиш, контрольные пункты;
 - б) точка начала ориентирования, финиш;
 - в) точка начала ориентирования.
4. На какой дистанции участник проходит контрольные пункты в любом порядке?
 - а) маркированная дистанция;
 - б) заданное направление;
 - в) дистанция по выбору.
5. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?
 - а) вернуться в лагерь;
 - б) пройти через финиш;
 - в) уехать домой.
6. Как определяется результат участника на маркированной дистанции?
 - а) сумма времени прохождения дистанции и штрафа;
 - б) время прохождения дистанции;
 - в) по наименьшему штрафному времени.
7. Как производится отметка на дистанции в заданном направлении?
 - а) в любом порядке;
 - б) в порядке прохождения;
 - в) своим карандашом в порядке прохождения.
8. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?
 - а) с момента вызова участника;
 - б) с момента получения карты;
 - в) с момента команды «Старт».
9. Где производится отметка последнего контрольного пункта на маркированной дистанции?
 - а) на последнем КП;
 - б) на финише;
 - в) на «рубеже».
10. Что делается с результатом участника, который превысил «контрольное время»?
 - а) аннулируется и записывается в протокол;
 - б) записывается в общий протокол;
 - в) не учитывается вообще.

10-11 правильных ответов-оценка 5; 8-9 ответов-оценка 4; 6-7 правильных ответов-оценка 3
Тест по предстоящим действиям на дистанции в спортивном ориентировании (СФП) 2 год обучения

Используется для ознакомления с возможными действиями на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Примечание: необходимо представить описанную ситуацию и выбрать только один вариант ответа в каждом задании.

Двигаясь по азимуту:

1. Встретив на пути пересечение лесной дороги с тропой:

- а) фиксируете этот ориентир зрительно и пробегаете дальше;
- б) берете азимут от этого ориентира;
- в) не фиксируете этот ориентир вовсе.

2. Встретив на пути труднопреодолимое болото:

- а) будете двигать дальше по прежнему азимуту через болото;
- б) оббежав болото, продолжите прежний азимут;
- в) оббежав болото, возьмёте новый азимут.

3. Встретив на пути непроходимое заросшее пространство:

- а) оббежите его;
- б) будете двигаться через него;
- в) используете его как дополнительный ориентир.

4. Встретив на пути понижение больше 5 метров глубиной:

- а) будете продолжать движение по прежнему азимуту;
- б) будете оббегать понижение;
- в) используете понижение как дополнительный ориентир.

5. Увидев на пути параллельную азимуту дорогу:

- а) будете двигаться по ней;
- б) будете двигаться параллельно ей;
- в) не используете ее вовсе.

6. Встретив на пути высокий холм:

- а) будете его оббегать;
- б) будете двигаться через него;
- в) используете его как дополнительный ориентир.

7. Встретив на пути россыпь камней:

- а) оббежите ее;
- б) будете использовать ее как дополнительный ориентир;
- в) будете двигаться через нее.

8. Встретив на пути ручей:

- а) будете искать переправу;
- б) перепрыгните через него;
- в) продолжите движение по азимуту.

7-8 правильных ответов - оценка 5

5-6 правильных ответов - оценка 4

3-4 правильных ответа - оценка 3

Рекомендуемый перечень учебных сборов

Вид учебных сборов	Кол-во дней	Оптимальное число участников
Сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений ЧСС уд/мин.	Длительность работы
I. Аэробная(общая выносливость)	низкая	до 130	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131- 175	1 - 2 часа
III. Аэробно - анаэробная	высокая	176-189	до 10 мин.
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	от 15 сек. до 3 мин.
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	до 10 сек.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов ориентировщиков.

Показатель подготовки	Периоды подготовки				За уч. год	За год
	Переходный и Подготовительный	Зимний соревновательный	Переходный и подготовительный	Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)		

	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	ию н	ию л	авг		
Трен, дней	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	216
Тренировок	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	2016
Бег, км I зона	40	40	30	30	30	30	30	10	20	20	30	30	260	340
II зона	60	60	-	-	-	-	-	10	30	50	50	50	160	310
III зона	40	40	-	-	-	-	-	8	10	15	28	40	98	181
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	10	16	28	59
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	160	160	30	30	30	30	30	30	60	90	120	140	560	910
Лыжи, км I зона	-	-	80	80	80	70	90	30	-	-	-	-	430	430
II зона	-	-	80	90	80	80	70	30	-	-	-	-	430	430
III зона	-	-	30	36	44	54	46	10	-	-	-	-	220	220
IV зона	-	-	-	4	6	6	4	-	-	-	-	-	20	20
Всего лыж.подг	-	-	190	210	210	210	210	60	-	-	-	-	1090	1090
Общий объём, км	160	160	220	240	240	240	240	90	60	90	120	140	1650	2000

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебнотренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки тренировочный	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2
7	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1	1
8	Лыжероллеры	пар	на учащегося	1	1
9	шлем	шт.	на учащегося	1	2
10	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	1	3

11	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на учащегося	1	2
12	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	1	2
13	Термобельё	шт.	на учащегося	-	-
14	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	1	1
15	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	1	2
16	Носки простые (или утепленные)	шт.	на учащегося	2	1
17	Туфли беговые для спортивного ориентирования	пар	на учащегося	1	2
18	Кроссовки	пар	на учащегося	1	1
19	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1	2
20	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1	3
21	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	-	-

**Упражнения для овладения передвижением на лыжах классическими ходами.
(Школа лыжника)**

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5. Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой".

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Упражнение 5. Спуск выдвиганием лыж.

Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.

Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.

Упражнение 8. Спуск на одной лыже.

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "ёлочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

(Передвижение на лыжах классическими ходами) Задача 1. Попеременный двухшажный ход.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача 2. Одновременный ход.

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте.

С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. Упражнения для конькового хода.

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ ПОХОДА НА ТБ «ОЗЁЛ» МНОГОДНЕВНЫЙ ПОХОД.

1. **Наименование туристского предприятия:** Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи.
2. **Вид туризма:** пешеходный
3. **Нитка маршрута:** г.Сыктывкар-м.Алешино-п.Седкыркещ-лев.берег о.Озел-тб Озел
4. **Протяженность активной части:** 15 км; **Продолжительность:** 2-3 дня
5. **Число туристов в одной группе:** 15 человек
6. **Период похода:** зимний или летний
7. **Краткая характеристика маршрута.**

Маршрут пеший, проходит по району г.Сыктывкар и Сыктывдинского района. Активная часть пешеходного маршрута начинается от п.Краснозатонский и проходит до м.Алешино, далее п.Седкыркещ, идем вдоль озера Ин-ты, до озера Озел, далее через протоку по мостику до тб Озел.

Общая длина маршрута 15 км.

8. Возможные стихийные явления и действия группы при их возникновении:

. Туман – плотное передвижение группы в зоне визуального, звукового контакта. При других возможных стихийных явлениях группа всегда может воспользоваться транспортом для выхода с маршрута.

Требования к предпоходной подготовке участников похода:

Участники должны:

- ориентироваться по компасу;
- пользоваться картой;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона;
- уметь выбирать место для привала и оборудовать его;
- уметь разжигать костер, мультигорелку и готовить на нем пищу; - знать правила поведения в походе.
- знать приемы страховки и само страховки.
- знать правила преодоления рек.

9. Рекомендации, касающиеся туристского снаряжения, одежды, обуви и т.д.

Каждому участнику необходимо иметь рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, мешок для вещей, личную посуду, предметы личной гигиены, теплую куртку, теплую шапку, сапоги, накидку от дождя, шапку, свитер, штормовой костюм, запасной комплект одежды (спортивные штаны, свитер, нижнее белье, шерстяные носки, простые носки).

10. Туристское снаряжение для прохождения трассы:

-групповое: Палатки, костровые принадлежности, бивачный инструмент, котелки, тросик, термоса, медицинская аптечка, горелки

-личное: рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики.

11. Благоустройство трассы похода: трасса похода не благоустроена.

12. Рекомендованный перечень мероприятий/упражнений (с кратким описанием) на ТБ «Озел» и ее районе:

Технико-тактическая подготовка: Технико-тактическая подготовка связана с совершенствованием тур.подготовки: вязка тур.узлов(обучение и самостоятельный показ узлов с их назначением), различные способы преодоления ручьев, оврагов (переправа параллельные веревки, маятник,, с помощью бревна, навесная переправа).

ОФП СФП: можно провести эстафеты в качестве этапов использовать бег , бег с перестежкой карабина, прыжки с различными снарядами(скакалки, обруч, мяч)

Подвижные и спортивные игры: футбол, волейбол, чай-чай-выручай, метла, генералиссимус.

Автор и составитель, ПДО, Игнатов Александр Сергеевич