**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спора**

**«Спортивное ориентирование».**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти дистанцию по незнакомой местности с заданным числом контрольных пунктов (КП), с выбором наиболее рациональных путей движения между ними.

Соревнования по спортивному ориентированию могут проводиться днем и ночью, в любое время года, бегом, на лыжах и на велосипедах.

Задачи, которые решаются на дистанции, требуют от спортсмена высокой физической подготовки, точного и быстрого мышления, способности преодолевать естественныепрепятствия и стойко переносить любые погодные условия.В этих условиях самостоятельность принятия решений играет первостепенную роль. И, конечно, большое значение приобретает быстрота, с которой эти решения принимаются. В зависимости от способа выполнения задач различаются и виды соревнований по спортивному ориентированию:

* Ориентирование в заданном направлении, «ЗН» — прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению.
* Ориентирование по выбору, «ВО» — прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника.
* Ориентирование на маркированной трассе (МТ) — прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции.

Соревнования могут включать различное количество дисциплин (видов программ) спортивного ориентирования. Дисциплины спортивного ориентирования, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС) различаются длиной дистанции, масштабом и условными знаками спортивных карт-схем, способом передвижения, определением результата, характером зачета и взаимодействием спортсменов.

Соревнования по спортивному ориентированию также различаются:

* По способу старта спортсменов: индивидуальные, эстафетные, групповые.
* По характеру зачета результатов: личные, лично-командные, командные.
* По способу определения результата соревнований: однократные (результат одного единственного состязания – окончательный результат), многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат), квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

Предлагаемая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спора «Спортивное ориентирование» предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта "Спортивное ориентирование".

Программа опирается на нормативные документы, регламентирующие работу учреждений дополнительного образования детей и разработана согласно «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. № 730, и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Материал программы объединен в целостную систему подготовки с соблюдением принципов комплексности, преемственности, вариативности.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней тренировки.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а так же опыт пограничных видов спорта.

Программа является основным документом планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в спортивной школе.

Программа ориентирована на детей, юношей и девушек 8-17 лет. Срок реализации программы 10 лет.

Допускается дальнейшее обучение лиц, старше 17 лет, успешно реализующих программу обучения, до завершения ими этапа обучения (подготовки) и лиц, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования.

Возможна реализация программы в сокращенные сроки.

Весь материал программы разделен на взаимосвязанные этапы и периоды обучения (подготовки):

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап: - период базовой подготовки;

- период спортивной специализации;

* этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый из этапов (периодов) предусматривает несколько годичных циклов подготовки и решает свои задачи.

*Задачами этапа начальной подготовки являются:*

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
* освоение теоретического раздела программы;
* обучение основам техники спортивного ориентирования;
* привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

*Задачи периода базовой подготовки тренировочного этапа:*

* формирование стойкого интереса к занятиям спортивным ориентированием;
* укрепление здоровья;
* всесторонняя и специальная физическая подготовка;
* изучение техники и приобретение опыта участия в соревнованиях;
* освоение теоретического раздела программы.

*Задачи периода спортивной специализации тренировочного этапа:*

* дальнейшее укрепление здоровья;
* повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
* повышение уровня тактико-технического мастерства спортивного ориентирования;
* приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
* воспитание необходимых морально – волевых качеств;
* приобретение знаний и навыков инструкторской и судейской практики.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

* совершенствование специальной физической подготовленности;
* совершенствование тактико-технического мастерства;
* повышение уровня развития волевых качеств и психологической устойчивости;
* достижение высоких результатов выступлений на региональных, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях;
* совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Реализация программы осуществляется в учебных группах, сформированных из числа наиболее способных к занятиям спортивным ориентированием детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, с соблюдением требований к минимальному возрасту для зачисления на обучение и минимального количеств детей в этих группах.

*Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество детей в группах.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| период базовой подготовки | период спортивной специализации |
| Продолжительность этапа (периода) (в годах) | 3 | 2 | 3 | до 2-х лет |
| Минимальный возраст для зачисления (лет) | 8 | 11 | 12 | 15 |
| Минимальная наполняемость групп (человек) | 12 | 8 | 5 | 2 |
| Оптимальная наполняемость групп (человек) | 14-16 | 10-12 | 6-8 | 4-6 |
| Максимальная наполняемость групп (человек) | 20 | 15 | 12 | 9 |

Приём (зачисление) на этап начальной подготовки и на периоды тренировочного этапа осуществляется по результатам индивидуального отбора.

Приём на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

*Нормативы для приёма (зачисления) на этап начальной подготовки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 6,2 сек. | 6,4 сек. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 110 см. | 100 см. |
| Прыжок в высоту с места  (не менее) | 20 см. | 15 см. |
| Силовые качества | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа (не менее) | 6 раз | 5 раз |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине (не менее) | 8 раз | 7 раз |

*Нормативы для приёма (зачисления) на период базовой подготовки тренировочного этапа.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м. (не более) | 11,0 сек. | 11,8 сек. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 140 см. | 130 см. |
| Прыжок в высоту с места (не менее) | 25 см. | 20 см. |
| Выносливость | Бег 800 м. (не более) | - | 5 мин. 00 сек. |
| Бег 1000 м. (не более) | 5 мин 30 сек. | - |
| Бег 3000 м. (не более) или  Лыжи, свободный стиль 5 км. (не более) или  Лыжи, свободный стиль 3 км. (не более) | 18 мин. 00 сек. | 20мин. 00 сек. |
| 30 мин. 00 сек. | - |
| - | 19 мин. 30 сек. |
| Техническое мастерство | | Выполнить требования программы по тактико-технической подготовке | |
| Спортивный разряд | | 2 юн. разряд | 2 юн. разряд |

*Нормативы для приёма (зачисления) на период спортивной специализации тренировочного этапа.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | юноши | девушки |
| Кросс | | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м. (не более) | 10,4 сек. | 11,2 сек. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 160 см. | 150см. |
| Прыжок в высоту с места  (не менее) | 28 см. | 22 см. |
| Выносливость | Бег 800 м. (не более) | - | 4 мин. 20 сек. |
| Бег 1000 м. (не более) | 4 мин 30 сек. | - |
| Бег 3000 м. (не более) | 15 мин. 30 сек. | 17 мин. 00 сек. |
| Техническое мастерство | | Выполнить требования программы по тактико-технической подготовке | |
| Спортивный разряд | | 3 разряд | 3 разряд |
| Лыжная гонка | | | |
| Скоростные качества | Бег на 100 м. (не более) | 10,4 сек. | 11,2 сек. |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее) | 160 см. | 150см. |
| Прыжок в высоту с места  (не менее) | 30см. | 22 см. |
| Выносливость | Бег 800 м. (не более) | - | 4 мин. 20 сек. |
| Бег 1000 м. (не более) | 4 мин 30 сек. | - |
| Лыжи, свободный стиль 5 км.  (не более) | 25 мин.  00 сек. |  |
| Лыжи, свободный стиль 3 км.  (не более) | - | 16 мин. 30 сек. |
| Техническое мастерство | | Выполнить требования программы по тактико-технической подготовке | |
| Спортивный разряд | | 3 разряд | 3 разряд |

По окончании соответствующего этапа (периода) обучения, для проверки результатов освоения программы проводится промежуточная аттестация, которая, в зависимости от этапа, включает в себя зачёт по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, оценку уровня тактико-технического мастерства и выполнение требований спортивной квалификации.

На основании результатов промежуточной аттестации осуществляется перевод на следующий этап (период) обучения (подготовки).

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же учебно-тренировочном этапе (периоде).

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые устанавливаются учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план образовательной программы.

По результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается учреждением.

Для досрочного перехода на следующий этап (период) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) обучения.

На основании результатов аттестации (промежуточной, итоговой) можно осуществлять перевод обучающихся и выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой);
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебные (учебно-тренировочные) занятия в группах проводятся согласно плана распределения учебных часов по предметным областям (Учебного плана) и составленного на его основе плана распределения учебных часов на каждый учебный год.

Распределение времени в плане на основные предметные области (разделы подготовки) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и согласно рекомендуемому ФССП и ФГТ соотношению объемов тренировочного процесса по этим разделам подготовки.

План распределения учебных часов по предметным областям (разделам подготовки) составлен в академических часах, в соответствии с годовым календарным планом спортивной школы, рассчитанным на 46 учебных недель.

Для обеспечения непрерывности в освоении обучающимися программы, 6 недель календарного года (дополнительно вне сетки часов учебного плана) отводятся на самостоятельную (по планам тренера) подготовку, на восстановительные (профилактические) мероприятия и активный отдых, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

*Режим учебно-тренировочной работы в процессе подготовки*

*спортсменов-ориентировщиков.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | Год обучения | Максимальный объем  учебных часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее  количество тренировок | Годовая учебно-тренировочная нагрузка |
| Этап начальной подготовки | | I  II  III | 6  8  8 | 3  4  4 | 138  184  184 | 276  368  368 |
| Тренировочный этап | период базовой подготовки | I  II | 12  12 | 4  4 | 184  184 | 552  552 |
| период спортивной специализации | III  IV  V | 18  18  18 | 6  6  6 | 276  276  276 | 828  828  828 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | I  II | 24  24 | 6-10  6-10 | 276-460  276-460 | 1104  1104 |

Для подготовки к спортивным соревнованиям и для организации активного отдыха (восстановления) лиц, осваивающих образовательную программу, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития спортивного ориентирования;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральные стандарты, общероссийские антидопинговые правила и т.д.);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения, навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта:*

* овладение основами техники и тактики спортивного ориентирования;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
* освоение соответствующего возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию.

*в области специальных навыков:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в спортивном ориентировании;
* умение определять степень опасности и владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
* формирование навыков сохранения собственной физической формы;
* обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

*в области спортивного и специального оборудования:*

* знания устройства спортивного и специального оборудования для спортивного ориентирования;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.