

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа "Фаворит"

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Фаворит»

Виноградов Э.Ю.  
2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ориентирование»**

**Возраст обучающихся:** 8 - 11 лет

**Срок реализации:** - 1 год

**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
*методист МБУ ДО СШ «Фаворит»  
Добринец А.И.*

Реализует программу:  
*тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Фаворит»  
Иванова Е.Г.*

г. Ульяновск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.1. Пояснительная записка	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.2. Цель и задачи программы	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
1.4. Учебно-тематический план	6
<b>2. Содержание учебно-тематического плана</b>	8
2.1. Теоретическая подготовка	8
2.2. Общая физическая подготовка	9
2.3. Специальная физическая подготовка	10
2.4. Техничко-тактическая подготовка	10
2.5. Применения восстановительных средств	11
2.6. Психологическая подготовка	14
2.7. Участие в соревнованиях	17
2.8. Требования к технике безопасности	18
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	19
3.1. Материально-технические условия реализации Программы	19
3.2. Формы контроля	21
3.3. Оценочные материалы	22
3.4. Методическое обеспечение программы	24
3.5. Кадровые условия реализации Программы	24
3.6. Воспитательный компонент	25
<b>4. Информационно-методические условия реализации Программы</b>	27
4.1. Список литературных источников	27
4.2. Интернет-ресурсы	28

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивное ориентирование» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ "Фаворит";

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Вовлечение детей в различные спортивные секции, объединения формирует у них позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной

деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ вида спорта «спортивное ориентирование» разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания общефизической подготовки с разучиванием элементов вида спорта спортивное ориентирование;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;

- принцип вариативности предусматривает подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **Новизна программы:**

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 6-8.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего

мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

**Уровень освоения программы:** - стартовый

**Наполняемость группы:** 12-20 чел.

**Объем программы:** - 276 часов (46 недель в год).

**Срок освоения программы:** - 1 год

**Режим занятий:** 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа).

**Форма(ы) обучения:** - очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Целью данной программы создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить технике выполнения упражнений по ОФП и СФП
- обучить первоначальным приёмам техники по избранному виду спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- сформировать интерес к занятию избранным видом спорта;
- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных

на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия избранным видом спорта;
- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в избранном виде спорта.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### 1.4. Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «спортивное ориентирование» рассчитывается на 46 недель в год.

Учебный процесс реализуется в соответствии с годовым учебным планом. (для обеспечения непрерывности учебного процесса предусматривается самостоятельная подготовка).

При включении в учебный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

Продолжительность одного учебного занятия составляет не более двух часов;

В часовой объем учебного занятия входят такие виды подготовки как: физическая, теоретическая, психологическая подготовка, практические занятия по специальной подготовке, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися общеобразовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В течении и по завершению учебного года обучающиеся проходят тестирование где будет отражаться уровень подготовленности посредством сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, а также результатов выступления в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	14	14	7	10	4	8	10	8	5	12	4	96
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	8	10	8	6	6	5	6	6	6	5	4	70
3.	Техническая подготовка (час.)	-	-	5	8	8	7	8	5	9	4	4	58

4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	34
5.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	3
7.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	15
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>276</b>

1 и 7 января занятия не проводятся

## 2. Содержание учебно-тематического плана

### 2.1. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Инструктаж по технике безопасности.	13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.



Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## 2.2. Общая физическая подготовка

Строевой и походный шаг. Ходьба на месте, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая носки.

Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Бег (вперёд, спиной вперёд, правым и левым боком, на носках, на пятках, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук и положения тела). Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы и гибкости:

- одновременные и попеременные синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах;
- упражнения с предметами, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения со скакалкой;
- упражнения для ног, упражнения для мышц брюшного пресса;

- гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения в лазании и перелазании;
- упражнения, связанные с прыжками, подскоками, многоскоками и другими прыжковыми упражнениями;

Упражнения для развития равновесия и координации движения:

- упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне;
- упражнения в равновесии с различными осложнениями (с уменьшением опоры, увеличение высоты опоры, изменением и.п. и д.р.);
- упражнения с одним и более мячами в передачах, в ловле, в бросках в прыжке и с поворотом и т.п.;
- прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах и т.д.);
- игры со специальными заданиями, связанными с единоборствами, с преодолением препятствий, с приложением силы («борьба за мяч», «удержи мяч», «бой петухов» и т.д.);
- прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом, прыжки с двойным вращением короткой скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением;
- прыжковые упражнения с вращением длинной скакалки (двое вращают, 1-4 человека прыгают).

Упражнения, развивающие общую выносливость:

- ходьба и бег с низкой интенсивностью с преодолением естественных и искусственных препятствий;
- бег по песку, кочкам, по снегу;
- подвижные и спортивные игры;
- эстафеты с элементами бега, прыжков и преодоления препятствий;
- передвижение на лыжах изученными способами;
- прогулки, походы, кросс-походы, походы выходного дня и многодневные походы, преодоление туристской полосы препятствий.

### **2.3. Специальная физическая подготовка**

Беговая и лыжная подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая и развивающая, а также субмаксимальная и максимальная на очень коротких отрезках и в игровой форме).

Упражнения для развития специальных качеств спортсмена - ориентировщика:

- Для развития выносливости (общей, скоростной, силовой, скоростно-силовой): непрерывный и прерывный бег с равномерной и переменной интенсивностью по равнинной и пересечённой местности (открытой, закрытой); шаговая имитация в пологие подъёмы; подъём ступающим шагом; передвижение на лыжах изученными способами.
- Для развития быстроты и скорости: специальные беговые и прыжковые

упражнения в максимальном темпе; бег с высокого старта на короткие дистанции (10, 30, 60 м.); старт на разные сигналы из разных исходных положений; бег на месте в быстром темпе; эстафеты (встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу); игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе; бег под гору (20, 40, 60, 100 м.); бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

## **2.4. Техничко-тактическая подготовка.**

### Основы топографии.

Зрительное знакомство с объектами местности (линейные, площадные), их словесное описание и условное обозначение на топографических картах, на спортивных картах. Выработка образа знака. Рисование условных знаков (топографических и спортивных карт).

### Техника ориентирования бегом.

Держание карты, держание компаса, сопоставление карты с местностью, определение точки стояния. Измерение расстояний на местности, выдерживание расстояния на местности.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, определение и контроль направления по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Отметка на КП.

Техника бега в различных условиях местности (по лесу, по открытой и закрытой местности, по пересеченной местности, с горы, под гору, по заболоченному участку местности и т.д.).

### Техника передвижения на лыжах.

Изучение подготовительных упражнений «Школы лыжника» в бесснежный период и на снегу. Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход в облегченных условиях, попеременный двухшажный ход. Спуски в различных стойках, повороты на месте и при спусках, торможения. Подъемы елочкой, лесенкой, полуёлочкой, ступающим шагом.

Подготовительные и подводящие упражнения для изучения конькового хода, коньковый ход без отталкивания палками в облегченных условиях.

### Техника ориентирования на лыжах.

Сопоставление карты с местностью при движении на лыжах. Выдерживание расстояний при передвижении на лыжах. Основы техники ориентирования в заданном направлении на лыжах. Отметка на КП.

### Тактическая подготовка.

Опорные, тормозные, ограничивающие ориентиры, линейные ориентиры. Тактика при выборе пути (длина, проходимость, надежность, наличие опорных или тормозных ориентиров).

## **2.5. Применения восстановительных средств.**

### Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

#### Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

#### Педагогические средства:

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

#### Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

#### Психологические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного

мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведенного тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер-преподаватель должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и

гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

### *Рациональное питание.*

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

### *Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

## **2.6. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **Содержание конкретных средств и методов**

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.



Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

## **2.7. Участие в соревнованиях**

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ориентирование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- приказ образовательного учреждения о направлении обучающихся на соревнования.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам общеобразовательной общеразвивающей программы.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из

первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	
Контрольные	1
Учебные	1
	1
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	-

### 2.8. Требования к технике безопасности

*Общие требования:*

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

*Требования охраны труда перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

*Требования охраны труда во время занятий:*

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

*Требования охраны труда в аварийных ситуациях:*

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

*Требования охраны труда по окончании занятий:*

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

### **Работа со спортивным и специальным оборудованием**

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

### **Оказание первой доврачебной помощи**

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

## **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **3.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
2.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
3.	Конус высотой 15 см	штук	20
4.	Конус высотой 30 см	штук	20
5.	Конус высотой от 50 до 75 см	штук	20

6.	Мяч баскетбольный	штук	2
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч футбольный	штук	2
9.	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
10	Секундомер электронный	штук	10
11	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
12	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
13	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»			
14	Лыжные мази и парафины для подготовки лыж	комплект	4
15	Маска защитная со стеклом с противогазовым фильтром для защиты органов дыхания и глаз при подготовке лыж фторовыми смазками	штук	1
16	Мяч баскетбольный	штук	2
17	Мяч волейбольный	штук	2
18	Мяч футбольный	штук	2
19	Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления средства электронной отметки	комплект	15
20	Планшет для ориентирования	штук	10
21	Пробка синтетическая	штук	40
22	Секундомер электронный	штук	10
23	Скребок пластиковый для обработки лыж (3 мм)	штук	10
24	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
25	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
26	Станок для подготовки лыж	комплект	2
27	Станции для контактной/бесконтактной электронной отметки	штук	15
28	Станции программирования системы электронной отметки	штук	2
29	Табло электронное	штук	1
30	Термометр наружный	штук	5
31	Тренажер лыжника для развития верхнего плечевого пояса	штук	1

32	Утюг для смазки лыж	штук	1
33	Щетки для обработки лыж	штук	10
34	Щетки роторные для подготовки лыж	комплект	1
35	Электронная карточка (чип) бесконтактной электронной отметки	штук	20
36	Эспандер лыжника	штук	14

### 3.2. Формы контроля

**Формы контроля Программы контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов.

**Формы контроля формы для выявления личностных качеств:** наблюдение, беседа, опросы, анкетирование, тестирование.

**Особенности организации контроля:**

- входной контроль проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию;
- промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, учебных соревнований, бесед;
- итоговый контроль проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, учебных соревнований.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; опросы, подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование, беседа или устный опрос;
- участие в учебных соревнованиях.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической,

технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.3. Оценочные материалы.

<b>Теоретическая подготовка</b>																	
№ п/п	Название темы					Вид контроля											
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.					Опрос, беседа  <i>Оценивается: удовлетворительно, хорошо, отлично.</i>											
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.																
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.																
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.																
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.																
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.																
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.																
<b>Технико-тактическая подготовка</b>																	
Контрольные испытания	Год	Оценка показателей специальной работоспособности у мальчиков										Оценка показателей специальной работоспособности у девочек					
		высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая	высокая	выше средней	средняя	ниже средней	низкая						
Скорость отметки на	1-2	>4,0	4,0-3,0	2,9-2,0	1,9-1,0	<1,0	>3,0	3,0-2,4	2,3-1,6	1,5-1,0	<1,0						

КП (динамика роста в сек.)	3	>4,0	4,0-3,0	2,9-2,0	1,9-1,0	<1,0	>3,0	3,0-2,4	2,3-1,6	1,5-1,0	<1,0
Движение по азимуту 200 м. (допустимое отклонение в % от длины хода)	3	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %	до 2 %	до 4 %	до 6 %	до 8 %	8 %
Упражнение «компаса» - количество правильных ответов.	3	>45	45-43	42-40	39-37	<37	>45	45-43	42-40	39-37	<37
Тест на оперативное мышление (правил. ответов)	1-2	>6	6-5	4-3	2-1	<1	>6	6-5	4-3	2-1	<1
	3	>7	7-6	5-4	3-2	<2	>7	7-6	5-4	3-2	<2
Тестирование координации «глаз-рука»	1-2	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				
	3	Учитывается динамика роста коэф. К					Учитывается динамика роста коэф. К				

### Общая физическая и специальная физическая подготовка

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	20	15
2.2.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24

	положения лежа на спине					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

### 3.4. Методическое обеспечение программы

Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность. Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции:

- разработки бесед;
- методические рекомендации по проведению тренировочных заданий;
- информационно-методическая литература спортивной тематики.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- картинный или картинно-динамический - иллюстрации, фото и видео материалы;
- дидактические пособия - карточки с заданиями, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания;
- книги, журналы, брошюры;
- тематические подборки материалов.

### 3.5. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных



достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

### 3.6. Воспитательный компонент

**Цель воспитательной работы** - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание чувства товарищества, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

**Задачи:** - прививать интерес к занятиям физической культурой и видом выбранного вида спорта;

- воспитывать смелость, волю, решительность;

- прививать чувства коллективизма, ответственности.

#### План воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий,	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>2. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	Апрель, Июнь, Июль

		программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

#### 4. Информационно-методические условия реализации Программы

##### 4.1. Список литературных источников

1. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. Москва. Фис.1981 г.
- 2.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.-М.:Физкультура и спорт, 1983.
- 3.Беляева Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей. Москва. Физкультура и спорт. 1984 г.
4. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Фис. 1989 г.
5. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. Последовательность обучения в 400 упражнениях. Москва, “О - вестник”- 1990 г.
6. Спортивное ориентирование для детей и молодёжи. Перевод Лосева А.С. Москва 1990 г.
7. *Воронов Ю. С.* Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
8. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. Москва. 1996 г.
9. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков:  
Учебное пособие - Смоленск: СГИФК, 1998.
11. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
12. Воронов Ю.С., Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебное - практическое пособие. М. Фис. 1999 г.
14. Воронов Ю.С. “Основы подготовки резерва в ориентировании“.

Учебное пособие. Москва. 2001 г.

15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. Москва, «Издательство Астрель» 2002 г.

16. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

17. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

18. Воронов Ю.С., Николин М.В., Короткина Н.Н. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию: Учебное пособие. - Смоленск, 2010.

19. Энергообеспечение и питание в спорте: Учебно-методическое пособие: под ред. В.А. Заборовой. – М.: Физическая культура, 2011. – 107 с.

20. Сборник инструкций по обеспечению безопасности детей при проведении мероприятий туристской направленности и по спортивному ориентированию. - Ульяновск: МОУ «СШ «Фаворит», 2022г.

#### Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «21.11.2022г. № 1039».
6. Правила вида спорта «спортивное ориентирование», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

#### **4.2. Интернет-ресурсы**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Олимпийский комитет России;
7. [www.knvs.ru](http://www.knvs.ru) Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России.

8. [www.o-kubok.ru](http://www.o-kubok.ru) Воронов Ю.С. Контроль специальной психической работоспособности в спортивном ориентировании //Интернет ресурс:
9. [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru)/Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России - Режим доступа свободный.
10. [www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru)/ Официальный сайт.