

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С ОТДЕЛЕНИЕМ АФК «РОСТОК»**

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. № ____

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДО ДЮСШ «Росток»
№ 156 от 23 августа _ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТУ СПОРТ ГЛУХИХ «СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**
для этапа начальной подготовки
1-3-го года обучения
(срок реализации 3 года)

Составитель:
Инструктор-методист
Федотовских К.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	6
3.	Методическая часть	9
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	9
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	11
	3.3. Избранный вид спорта.....	16
	3.4. Другие виды спорта и подвижные игры.....	18
	3.5. Самостоятельная работа.....	19
4.	Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация.....	19
5.	Перечень информационного обеспечения.....	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по спорту спорт глухих «спортивное ориентирование» для этапа начальной подготовки 1-3-го года обучения (срок реализации 3 года) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по бадминтону МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 8 лет).

Место программы в образовательном процессе

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми в отделении спортивное ориентирование. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Занятия по спортивному ориентированию позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, способность продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления, быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом, зимой на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции,

физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям бадминтоном.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 10 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и направленные на развитие ценных качеств спортсмена с обязательным определением лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера;

- в возрасте 10-13 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Цели на этапе начальной подготовки:

- 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.

Задачи на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение основ техники в спортивном ориентировании, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;

Формирование групп и определение объемов недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов подготовки (в академических часах) и контрольные требования.

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Контрольные нормативы
Этап начальной подготовки					
1-й год	10	12	25	6	Сдача промежуточной аттестации
2-й год	11	10	20	8	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	12	10	20	8	Сдача промежуточной аттестации

2. Учебный план

Многолетняя подготовка в спортивном ориентировании строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки обучающихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях.

На этапе начальной подготовки осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высших спортивных результатов.

Тренировочные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяется расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Продолжительность учебного года составляет 44 недели в соответствии с учебным планом Учреждения. Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

Тренировочные сборы в каникулярный период от 14 до 21 дня подряд и не менее одного тренировочного сбора в год (не более 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе).

Учебный план

Предметные области Этапы (периоды) подготовка	Количество часов в год			Форма аттестации	Объем обучения (%)
	НП-1	НП-2	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	13 5%	17 5%	17	У	10%
Общая и специальная физическая подготовка	100 40%	134 40%	134	Т	25-30%
Избранный вид спорта	100 40%	134 40%	134	Т	45-50%
Другие виды спорта и подвижные игры	26 10%	34 10%	34	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	13 5%	17 5%	17		5%
Итого	252	336	336		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

1. История развития избранного вида спорта

- историческая справка о возникновении спортивного ориентирования;
- развитие спортивного ориентирования.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Сущность и правила игры.

- понятие спортивного ориентирования
- правила и поведение техники безопасности во время тренировки и соревнований

5. Базовые понятия об избранном виде спорта

- основные термины и понятия в спортивном ориентировании.
- техническая подготовка в спортивном ориентировании (Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования).

– физическое развитие человека, физическая подготовка бадминтониста, организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне, спортивная подготовка, основные режимы нагрузки, адаптивная физическая культура, как система оздоровительных занятий физическими упражнениями. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

6. Общероссийские антидопинговые правила

Приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 г. N 307 об утверждении общероссийских антидопинговых правил (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 24.10.2011 N 1243) в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

<http://badm.ru/files/File/docs/2012/antidoping.doc>

7. Строение и функции организма человека:

- кости скелета;
- мышечная система;
- нервная система;
- кровеносная система;
- дыхательная система;
- лёгкие;
- пищеварительная система.

8. Гигиенические знания, умения и навыки

9. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- понятие «закаливание»;
- понятие «здоровый образ жизни»;
- значение здорового образа жизни.

10. Основы спортивного питания

11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Меры безопасности на спортивной площадке и оборудования при занятиях спортивным ориентированием.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

12. Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале.

Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Правила и меры техники безопасности при проведении учебного процесса.

3.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Общая физическая подготовка является обязательной основой (базой) любого вида спорта, начиная от общего укрепления здоровья до развития мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшения подвижности в суставах и согласованности движений. Только по итогам развития ОФП можно переходить к средствам СФП, развивающие более узкий перечень двигательных упражнений целенаправленного действия.

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач.

Этап начальной подготовки.

Общеразвивающие упражнения:

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.
- Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорость.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

- Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.
- Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

выполняемые в различных исходных положениях

1. Упражнения для мышц плечевого пояса, рук и шеи:

- движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- сгибание и разгибание рук в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головы с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;

2. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами;

3. Упражнения для мышц ног;

- в положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;
- выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной;
- переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и задержкой в различных положениях;
- вставания на гимнастическую скамейку и стенку, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх, вперед;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Акробатические упражнения. Эти упражнения, как правило, оказывают общее воздействие, включая в работу большое число мышечных групп

- стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;
- короткие и длинные кувырки вперед и назад;

- мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивания в положении моста;
 - перевороты боком в обе стороны с места, с разбега. Сальто вперед с разбега.
5. Упражнения с партнером:
- с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;
 - с сопротивлением партнера и использованием веса партнера на различные группы мышц;
 - перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.
6. Упражнения с предметами:
- упражнения с набивными мячами. Выполняются индивидуально, в парах и группах;
 - броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед. Толкание мяча одной рукой и двумя;
 - подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
 - упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах.
7. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, перекладина, брус, конь)
- висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног;
 - размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор;
 - простые и опорные прыжки через коня, козла.
8. Упражнения с отягощением (гантели, гири, мешки с песком, штанга):
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны;
 - различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями,
 - жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса

Основные средства, применяемые на практических занятиях

Общефизическая подготовка ОФП

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с

высокими подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Специальная физическая подготовка

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

Специальные физические упражнения

- Держание карты.
- Держание компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Снятие азимута.
- Выдерживание азимута.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Определение точки стояния.
- Простейшая топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров.
- Продвижение вдоль линейных ориентиров
- Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП.
- Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.
- Кратчайшие пути, срезки.
- Передвижение классическими лыжными ходами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Повороты на месте и в движении.

Основные средства и методы для развития физических качеств.

Быстрота - способность выполнять движения в минимальный для данного условия отрезок времени. В спортивной практике различают общую и специальную быстроту.

Общая быстрота - это способность моментально реагировать на различные раздражители с достаточной скоростью.

Специальная быстрота - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательные действия, элементы и части движений.

Выносливость - способность совершать определенную работу в течение длительного промежутка времени. В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость способность спортсмена выполнять длительную работу, в которую вовлечены основные мышечные группы.

Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (скорость обучения) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Различают ловкость общую и специальную.

Общая ловкость – это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость – это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка, высокоразвитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность спортсмена проявлять максимальную подвижность в различных суставах без посторонней помощи, используя для этой цели силу своих мышц.

Пассивная гибкость – это способность проявлять наивысшую подвижность в суставах, используя при этом внешние силы - партнер, снаряд, отягощение.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГЛУХИХ

Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим

дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное — профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

3.3 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

На всем пути спортивного ориентирования от новичка до мастера спорта идёт непрерывный процесс обучения спортивной технике. Основная задача технического совершенствования в спортивном ориентировании - это выработка стабильных навыков двигательных действий, рациональной, экономной. Способность спортсмена выполнять мысленные операции во время прохождения дистанции.

На первом году ориентировщикам ставят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений (бег, техника лыжных ходов);
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Обучающиеся групп **начальной подготовки 2-3-го года** обучения изучают техники снятия азимута на компас. Этот элемент можно разделить на несколько составляющих:

1. соединение линейкой компаса двух точек;
2. выкручивание колбы;
3. вынос руки перед грудью.

Тактическая подготовка:

1. Понимание карты: все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнования.
2. Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).
3. Компас, работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной

модели.

4. Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

5. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.

6. Ориентирование от ориентира к ориентиру, 5-7 ориентиров в цепочке (повторение).

7. Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту.

8. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение).

Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.

9. Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ

После начального курса обучения учащиеся должны стабильно овладеть такими техническими элементами:

- Держание карты.
- Держание компаса.
- Сопоставление карты с местностью.
- Снятие азимута.
- Выдерживание азимута.
- Измерение расстояний на местности парами шагов.
- Определение точки стояния.

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на этапе начальной подготовки осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год.

Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных

микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

3.4. Другие виды спорта

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

БАСКЕТБОЛ: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, послеловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение

простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.5. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося – метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой.

Самостоятельная работа обучающегося, контролируемая тренером-преподавателем включает в себя:

- введение дневника самоконтроля (записывать самочувствие, сон, аппетит, вес, нарушения режима, пульс, желание заниматься);
- просмотр аудио-и видеоматериалов;
- выполнение индивидуального задания тренера;
- судейская практика;
- посещение спортивных мероприятий.

4. Система контроля и зачетные требования.

Промежуточная и итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления тренировочного и воспитательного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП), по избранному виду спорта, по развитию творческого мышления, устный опрос по ТМФК и С.

Промежуточная аттестация (переводные тесты) проходят в мае. На основании результатов проведенных переводных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Набранный проходной балл за сдачу предметных областей является основанием для перехода на следующий этап обучения.

Если количество прошедших на следующий этап обучения превышает допустимого, то учитывается наибольшее количество набранных баллов по

избранному виду спорта, а так же участия в соревнованиях и выполнение разрядов. Не сдавший контрольные тесты может быть переведен условно.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация:

- Теория и методика физической культуры и спорта (устный опрос);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);
- Развитие творческого мышления (контрольные тесты).

Переводные тесты по теории и методике по физической культуре и спорту и по развитию творческого тренер принимает и оценивает самостоятельно.

Для каждого обучающегося в ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта. Оценивается объем и полнота полученных знаний.
3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков.

**Промежуточная аттестация
по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры**

- для спортсменов 1 – года обучения на начальной подготовке

Проходной балл 13

Упражнение	Мальчики			Девочки			Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры
	ОФП, СФП и избранный вид спорта							
	оценка							
	5	4	3	5	4	3		
Бег 30 м, с	5.9	6.1	6.3	6.0	6.3	6.6	зачет/незачет 1.История развития спортивного ориентирования 2.Развитие спортивного ориентирования в России. 3.Охрана природы	зачет/незачет Кувырок вперед и назад, мостик.
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	135		
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния ,м	1150	1100	1050	1150	1100	1050		
Челночный бег 3x10 м, с	8.8	9.1	9.4	9.3	9.6	9.9		

Подтягивание – раз				-	-	-		
Отжимание – раз	-	-	-					

Промежуточная аттестация
по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры

- для спортсменов 2 – года обучения на начальной подготовке

Проходной балл 14

Упражнение	Мальчики			Девочки			Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры
	ОФП, СФП							
	оценка							
	5	4	3	5	4	3		
Бег 30 м с	5.6	6.9	6.2	5.8	6.1	6.4	1.Правила поведения и техника безопасности 2.Одежда и снаряжение ориентировщика	Подвижная игра: лапта–подача мяча в поле; ручной мяч.
Прыжок в длину с места – см	165	155	145	160	150	140		
Челночный бег 3x10 м – с	8.6	8.9	9.2	9.1	9.4	9.7		

Избранный вид спорта						3.Гигиена	
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния – м	1200	1150	1100	1170	1120		

**Промежуточная аттестация
по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры
- для спортсменов 3 – года обучения на начальной подготовке
Проходной балл 15**

Упражнение	Мальчики			Девочки			Теория развития физической культуры и спорта	Другие виды спорта и подвижные игры
	ОФП, СФП							
	оценка							
	5	4	3	5	4	3	зачет/незачет	зачет/незачет
Бег 30 м с	5.3	5.7	5.9	5.6	5.9	6.1	1.Режим дня	Эстафеты с элементами легкой атлетике
Прыжок в длину с места – см	170	160	150	165	155	145	2.Закаливание 3.Топография, условные	

Челночный бег 3x10 м – с	8.4	8.7	9.0	9.0	9.3	9.6	знаки	
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния – м	1230	1180	1150	1200	1150	1110		

Описание переводных нормативов по физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Непрерывный бег 5 минут условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Подтягивание на перекладине: проводится на перекладине в зале или на стадионе. Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка. Результат: Засчитывается - количество раз.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик

(бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка

5. Перечень информационного обеспечения

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
3. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие – СГИФК, 1995
4. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие – СГИФК, 1995
5. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск, 1998
6. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник, М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Турский А.В. Лыжные гонки: Учебное пособие – СГИФК, 1998
9. Интернет ресурсы: www.rufso.ru
10. Интернет ресурсы www.moscompass.ru
11. <http://bmsi.ru/doc/3af3fca7-93a2-4ba9-8252-b71c854e42d9>