

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

Принято на Педагогическом совете
15 августа 2016 г. №1

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТУ СПОРТ ГЛУХИХ «СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

для тренировочного этапа
1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет)

Составитель:
Инструктор-методист
Федотовских К.В.

г. Екатеринбург
2016 год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	7
3.	Методическая часть	10
	3.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	10
	3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	11
	3.3. Избранный вид спорта.....	14
	3.4. Другие виды спорта и подвижные игры.....	16
	3.5. Самостоятельная работа.....	16
4.	Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация.....	18
5.	Перечень информационного обеспечения.....	28

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивному по спорту глухих «Спортивное ориентирование» для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) (далее – Рабочая программа) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по бадминтону (срок реализации 8 лет).

Место программы в образовательной 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 тренировочном этапе; 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 спортивным ориентирование позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

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.

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

В возрасте 13-15 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся спортсменами этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 15-17 лет, то есть на тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения (этап углубленной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства воспитанников интересует достижение конкретного определенного результата занятий, а так же конкретно поставленной цели в соревновательных условиях.

Цели:

- 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 этапах подготовки:

Тренировочный этап (базовой подготовки тренировочные группы 1-2-го года обучения):

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники в спортивном ориентировании;
- участие в соревнованиях;

- овладение основами знаний по тренировке.

По окончании курса обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования;
- правила соревнований;
- основы техники;
- основы тактической подготовки;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- основы самоконтроля;
- способы предупреждения травм.

Должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для бадминтона;
- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
- применять полученные знания и умения в соревнованиях.

Тренировочный этап (спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- технико-тактические задания со спортивными картами;
- подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости;
- совершенствование тактических действий с учетом индивидуальных особенностей обучающегося.

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

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Контрольные нормативы
Тренировочный этап					
1-й год	13	10	14	12	Сдача промежуточной аттестации,

2-й год	14	9	14	12	Сдача промежуточной аттестации
3-й год	15	9	12	18	Сдача промежуточной аттестации
4-й год	16	8	12	18	Сдача промежуточной аттестации
5-й год	17	8	12	18	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. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

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

3. 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.

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

5. 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 всех этапах подготовки учащихся в школе являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях.

На всех этапах 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 тренировочном этапе (этапе базовой подготовки) - 3 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 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 аттеста ции	Объем обучени я (%)
	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
ТМФК и С	25	25	37	37	37	У	5%
Общая и специальная физическая подготовка	201	201	303	303	303	Т	40%
Избранный вид спорта	201	201	303	303	303	Т	40%
Другие виды спорта и подвижные игры	52	52	76	76	76	Т	10%
Самостоятельная работа обучающихся	25	25	37	37	37		5%
ИТОГО:	504	504	756	756	756		100%

У – устный опрос

Т – тестирование по предметным областям

3. Методическая часть

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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>

6. Строение и функции организма человека:

- кости скелета;
 - мышечная система;
 - нервная система;
 - кровеносная система;
 - дыхательная система;
 - лёгкие;
 - пищеварительная система.
7. *Гигиенические знания, умения и навыки*
8. *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни*
- понятие «закаливание»;
 - понятие «здоровый образ жизни»;
 - значение здорового образа жизни.
9. *Основы спортивного питания*
10. *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.

11. Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале и на улице.

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.

Учебно-тренировочный этап 1-2-го года обучения.

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба, бег, лыжи;
- прыжки;
- прикладные упражнения;
- упражнения с предметом, партнером;
- упражнения с набивными мячами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- упражнения на развитие ловкости.

Специальные физические упражнения

- Упражнения для развития выносливости (Кроссы по пересеченной местности, фартлек);
- Упражнения на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта, челночный бег, эстафеты);
- Упражнения на развития ловкости (слалом между деревьев, ходьба по гимнастической скамейке);
- Упражнения для развития силы и силовой выносливости (приседания, прыжки и многоскоки, отжимание, подтягивание).

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.

Специальная физическая подготовка:

- 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.

3.3 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

На всем пути спортивного ориентирования от новичка до мастера спорта идёт непрерывный процесс обучения спортивной технике. Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы

Техническая подготовка для тренировочных групп 1-2 го года обучения: обучение и совершенствование техники передвижения (бег, техника лыжных ходов). Закрепление навыка основных техники ориентирования.

Тактическая подготовка.

- Понимание карты: все категории условных знаков. Чтение пиктограмм в условиях соревнования.
- Масштаб (повторение). Съёмка местности (линейные и площадные ориентиры).
- Работа с компасами разных моделей, выбор индивидуальной модели.
- Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).
- Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты. Выбор способа отслеживания местонахождения на карте.

- Ориентирование от ориентира к ориентиру, 5-7 ориентиров в цепочке повторение).
- Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков. Исправление ошибок при движении по азимуту.
- Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение).
- Создание и совершенствование собственной системы ориентирования в условиях соревнований.
- Моделирование соревновательной деятельности на тренировочных занятиях при помощи УТ.

После углубленного курса обучения должны:

- усвоить и выполнять технику передвижения;
- выработать индивидуальную технику и тактику;
- уметь самостоятельно организовывать занятия по спортивному ориентированию;
- повысить уровень общей, специальной, технической и тактической подготовленности;
- уметь работать с компасом, съемка местности.

Соревнования (по календарю)

Участие в соревнованиях на тренировочном этапе осуществляется в соответствии со школьным календарём соревнований на учебный год и дополнительно с официальным календарем городских, областных и всероссийских соревнований.

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: полноценная разминка, подбор инвентаря,

оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- 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.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕНОСТИ 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.

3.4 ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

Самостоятельная работа обучающего - метод обучения и самообразования, предпосылка дидактической связи различных методов между собой. В процессе самостоятельной работы обучающийся выступает как активная творческая личность, как создатель своей культуры, эрудиции, образования, готовности к будущей деятельности. Активность личности обучающегося проявляется в постановке целей самостоятельной работы, ее планировании, определении способов, самомобилизации и самоконтроле, оценке результатов. Самостоятельная работа Обучающегося требует интенсивного мышления, решения различных познавательных задач, ведения записей, осмысливания и запоминания учебной и другой информации. Самостоятельная работа_обучающегося имеет большое разностороннее значение: это существенный фактор теоретической и практической подготовки обучающегося к предстоящей деятельности, формирования необходимых знаний, навыков, умений, нравственных и психологических качеств.

Самостоятельная работа обучающего, 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) для всех групп 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 тренировочном этапе (период базовой подготовки)

Проходной балл 16

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	5.0	5.3	5.6	5.2	5.5	5.8	1.Тактика прохождения дистанции 2.Техника ориентировщика 3.Правила соревнований	Ведение баскетбольного мяча по прямой 30 м Ведение футбольного мяча по прямой 30 м
Прыжок в длину с места – см	185	175	165	175	165	155		
Челночный бег 3x10 м – с	8.3	8.6	8.9	8.8	9.1	9.4		
Подтягивание – раз	7	5	3	-	-	-		
Отжимание – раз	-	-	-	15	12	10		
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом	1260	1210	1160	1230	1180	1130		

пройденного расстояния – м								
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Промежуточная аттестация

по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры
- для спортсменов 2 – года обучения на тренировочном этапе (период базовой подготовки)

Проходной балл 17

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	4.8	5.1	5.4	5.0	5.3	5.6	1.Турестический поход	Передача баскетбольного мяча двумя руками (верхняя + нижняя)
Прыжок в длину с места – см	195	185	175	185	175	165	2.Планирование 3.Педагогический контроль	
Челночный бег 3x10 м – с	8.2	8.5	8.8	8.7	9.0	9.3		
Подтягивание – раз	8	6	4	-	-	-		

Отжимание – раз	-	-	-	17	15	11		
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния – м	1300	1260	1210	1260	1220	1180		

Промежуточная аттестация

по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры
- для спортсменов 3 – года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Проходной балл 20

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	4.6	4.9	5.2	4.9	5.2	5.5	1.Врачебный контроль 2.Самоконтроль 3.Анализ Соревнований	1. Футбол – жонглирование футбольного мяча 2.Баскетбол – штрафные броски
Прыжок в длину с места – см	205	195	185	195	185	175		
Челночный бег 3x10 м – с	7.9	8.2	8.5	8.5	8.8	9.1		

Подтягивание – раз	9	8	7	-	-	-		3.Волейбол- подача в конкретное место площадки
Отжимание – раз	-	-	-	20	18	15		
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния	1330	1290	1250	1290	1240	1200		

Промежуточная аттестация

**по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры
- для спортсменов 4 – года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)**

Проходной балл 21

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	4.4	4.7	5.0	4.8	5.1	5.4	1.Методика обучения и тренировки 2.Этапы подготовки	Ведение баскетбольного мяча змейкой 30м. 2.Ведение футбольного мча
Прыжок в длину с места – см	215	205	195	205	195	185		
Челночный бег 3x10 м – с								

	7.6	7.9	8.2	8.4	8.7	9.0	3. Средства подготовки	змейкой 30 м.
Подтягивание – раз	10	9	8	-	-	-		
Отжимание – раз	-	-	-	22	20	18		
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния – м	1360	1310	1270	1310	1270	1230		

Итоговая аттестация

по общей, специальной физической подготовке, избранному виду спорта, теории и методике физической культуры
- для спортсменов 5 – года обучения на тренировочном этапе (период спортивной специализации)

Проходной балл 22

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	4.2	4.4	4.6	4.6	4.8	5.1	1.Психологическая	1.Передачи и броски

Прыжок в длину с места – см	225	215	205	215	205	200	подготовка 2.Восстановление 3.ЕВСК	баскетбольного мяча в кольцо. 2.Ведение и передача футбольного мяча
Челночный бег 3x10 м – с	7.3	7.6	7.9	8.0	8.3	8.6		
Подтягивание – раз	12	11	10	-	-	-		
Отжимание – раз	-	-	-	25	23	20		
Избранный вид спорта								
5 минутный бег с учетом пройденного расстояния – м	1400	1360	1310	1350	1300	1280		

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>.