

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО
Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.
малого педагогического совета
СДЮСШ ОР № 2
руководитель структурного подразделения
М.А. Абрамчук _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 1813-01/030 от «30» 08 2018г.

Генеральный директор
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

М.Р. Катунова



**Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное
ориентирование**

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное
ориентирование от 20 ноября 2014 г № 930*

Возраст учащихся – с 15 лет

Срок реализации программы – без ограничения

Разработчики:
Семенов Михаил Викторович
тренер-преподаватель,
Трушина Наталия Алексеевна
старший инструктор-методист

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№ 9 от «30» 08 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» (далее - Программа) разработана СДЮСШ ОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ».

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в СДЮСШ ОР № 2.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- Нормативная часть данной Программы составлена на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 № 478-р «Об утверждении Методических рекомендаций по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование// Приказ Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 года N 930

Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях — с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Специфика спортивного ориентирования заключается в том, что во время прохождения дистанции спортсмен находится один в лесу, при этом он не просто передвигается по лесу на высокой скорости, но и совершает сложные мыслительные операции, необходимые ему для чтения карты, выбора оптимального пути передвижения.

Виды спортивного ориентирования:

- **Ориентирование бегом**
- **Соревнования** по спортивному ориентированию бегом проводятся в большом количестве разных дисциплин, например: заданном направлении («ЗН»), по выбору («ВО»).
- **Ориентирование на лыжах**
- **Соревнования** по спортивному ориентированию на лыжах проводятся в условиях устойчивого **снежного покрова** в дисциплинах: заданное направление, маркированная трасса и в комбинации этих видов. **Соревнования** в заданном направлении проводятся с использованием специальной карты, на которую

нанесены лыжни, а также показаны виды лыжней в отношении **скорости** передвижения на **лыжах**.

- **Ориентирование на велосипедах**
- **Соревнования** по спортивному ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, по выбору или в комбинации этих видов. **Спортивная карта** показывает виды дорог в отношении **скорости** проезда на велосипеде.

По всем видам спортивного ориентирования проводятся эстафеты.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и спортсмены должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, спортсмен - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа позволяет решать ряд задач:

- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- сохранение здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, четкая организация врачебного контроля;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту.
на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Результатом реализации программы является:

- отбор одаренной молодежи в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивном ориентировании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития перспективных спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

в том числе в спортивном ориентировании;

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Санкт-Петербурга и России для участия в соревнованиях городского, Всероссийского, Международного уровня;
- подготовку одаренной молодежи 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 среди населения.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и подготовки спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Структура системы многолетней подготовки ориентировщиков, включает 2 этапа.

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ),

Этапы связаны между собой, что обеспечивает единое направление в тренировочном процессе многолетней тренировки спортсменов ориентировщиков по мере роста спортивного мастерства.

Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи, обуславливающие его содержание.

- этап ССМ – срок 3 года и выше.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

- этап ВСМ – без ограничений.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	24 - 30	24 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	35 - 45	33 - 42
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	12 - 16	12 - 16
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8 - 10	4 - 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	10 - 12	14 - 18

Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивное ориентирование, содержащих в своем наименовании слово "велокросс" (далее - велокросс), словосочетание "лыжная гонка" (далее - лыжная гонка), не содержащие в своем наименовании слова "велокросс" и словосочетание "лыжная гонка" (далее - кросс), определяются в Программе и учитываются при:

- составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку производится при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

Требования к количественному и качественному составу групп этапов подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Разрядные требования
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	1-2	15	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	МС, МСМК

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерство
	І год	ІІ год	ІІІ год	Весь период
Этап подготовки				
1 Теоретическая подготовка	50	50	50	56
2. Практическая подготовка				
2.1.Общая физическая подготовка	240	250	240	280
2.2. Специальная физическая подготовка	566	754	754	860
2.3. Техническая подготовка	200	200	200	220
2.4. Тактическая подготовка	30	30	30	40
2.5.Корректировка спортивных карт	20	20	20	20
2.6. Контрольные упражнения и соревнования	82	92	102	120
3. Углубленное медицинское обследование	10	10	10	12
4.Восстановительные мероприятия	50	50	50	56
Всего объем часов	1248	1456	1456	1664