|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА:  на заседании  педагогического совета  КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай» |  | УТВЕРЖДЕНА:  приказом КГБУ ДО «АКЦДОТиК «Алтай»  от 07.06.2021 № 176 |
| Протокол от 31.05.2021 № 4 |  |  |
|  |  |  |



## Аннотация ДООП «Спортивное ориентирование» ПДО Былина Н.Л.

**Цель программы** - формирование здоровой всесторонне развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи**:

* пропаганда и популяризация спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
* привлечение к систематическим занятиям спортивным ориентированием максимально возможного числа детей, подростков;
* создание условий для выявления одаренной и талантливой молодежи, их полному раскрытию в спортивном ориентировании;
* социализация обучающихся средствами спортивного ориентирования;
* формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
* воспитание гражданственности, трудолюбия, воли, любви к Родине, уважения к правам и свободам других граждан;
* получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
* использование здоровьесберегающих технологий;
* приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;
* достижение спортивных успехов сообразно способностям;
* углубленное изучение основных элементов, приемов и способов, техники и тактики ориентирования;
* приобретение и накопление соревновательного опыта;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
* повышения судейской квалификации.

Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы 6 лет.

Учебно-тематический план первого года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов  В том числе | | |
|  |  | Всего | теории | практи­ки |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техника безопасности | 8 | 4 | 4 |
| 3. | История спортивного ориентирования | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Снаряжение ориентировщика | 10 | 4 | 6 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 40 | 6 | 34 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 22 | 4 | 18 |
| 8. | Техническая подготовка | 20 | 8 | 12 |
| 9. | Тактическая подготовка | 26 | 4 | 22 |
| 10. | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 |
| 11. | Участие в соревнованиях | 28 | 2 | 26 |
| 12. | Краеведение | 10 | 4 | 6 |
| 13. | Основы туристской подготовки | 18 | 4 | 14 |
| 14. | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, гигиена спортсмена | 10 | 4 | 6 |
| 15. | Интеллектуальная подготовка | 8 | 4 | 4 |
| 16. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, час | | 216 | 53 | 163 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 6 часов в неделю**.**

Учебно-тематический план второго года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов | | |
|  |  | всего | теории | практики |
| 1. | Введение | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Техника безопасности | 8 | 4 | 4 |
| 3. | История спортивного ориентирования | 10 | 4 | 6 |
| 4. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 16 | 4 | 12 |
| 5. | Снаряжение ориентировщика | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 64 | 10 | 54 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 48 | 10 | 38 |
| 8. | Техническая подготовка | 48 | 10 | 38 |
| 9. | Тактическая подготовка | 20 | 4 | 16 |
| 10. | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 |
| 11. | Участие в соревнованиях | 30 | 6 | 24 |
| 12. | Краеведение | 20 | 5 | 15 |
| 13. | Основы туристской подготовки | 10 | 4 | 6 |
| 14. | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, гигиена спортсмена | 10 | 2 | 8 |
| 15. | Интеллектуальная подготовка | 28 | 4 | 24 |
| 16. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, часов | | 324 | 71 | 253 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю**.**

Учебно-тематический план третьего года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов | | |
|  |  | всего | теории | практики |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техника безопасности | 4 | 4 | - |
| 3. | Обзор развития ориентирования. | 2 | 2 | - |
| 4. | Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Судейская практика | 6 | - | 6 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 100 | 2 | 98 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 70 | 4 | 66 |
| 9. | Техническая подготовка | 70 | 6 | 64 |
| 10. | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 11. | Контрольные нормативы | 2 | - | 2 |
| 12. | Участие в соревнованиях | 28 | 2 | 26 |
| 13. | Краеведение | 6 | 2 | 4 |
| 14. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 15. | Охрана природы | 8 | 2 | 6 |
| 16. | Основы туристской подготовки | Вне сетки |  |  |
| 17. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, часов | | 324 | 35 | 289 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

Учебно-тематический план четвертого года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов | | |
|  |  | всего | теории | практики |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техника безопасности | 4 | 4 | - |
| 3. | Обзор развития ориентирования. | 2 | 2 | - |
| 4. | Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Судейская практика | 6 | - | 6 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 100 | 2 | 98 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 70 | 4 | 66 |
| 9. | Техническая подготовка | 70 | 6 | 64 |
| 10. | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 11. | Контрольные нормативы | 2 | - | 2 |
| 12. | Участие в соревнованиях | 28 | 2 | 26 |
| 13. | Краеведение | 6 | 2 | 4 |
| 14. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 15. | Охрана природы | 8 | 2 | 6 |
| 16. | Основы туристской подготовки | Вне сетки |  |  |
| 17. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, часов | | 324 | 35 | 289 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

Учебно-тематический план пятого года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов | | |
|  |  | всего | теории | практики |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - |
| 2. | Техника безопасности | 2 | 2 | - |
| 3. | Обзор развития ориентирования. | 2 | 2 | - |
| 4. | Основы методики обучения и тренировки. | 8 | 4 | 4 |
| 5. | Физиологические основы спортивной тренировки. | 8 | 2 | 6 |
| 6. | Планирование спортивной тренировки. | 6 | 4 | 2 |
| 7. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 | - |
| 8. | Судейская практика | 6 | 2 | 4 |
| 9. | Общая физическая подготовка | 80 | 2 | 78 |
| 10. | Специальная физическая подготовка | 60 | 4 | 58 |
| 11. | Техническая подготовка | 40 | 4 | 36 |
| 12. | Тактическая подготовка | 32 | 4 | 28 |
| 13. | Контрольные нормативы | 6 | - | 6 |
| 14. | Участие в соревнованиях | 32 | 2 | 30 |
| 15. | Краеведение | 6 | 2 | 4 |
| 16. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 20 | 4 | 16 |
| 17. | Охрана природы, памятников истории и культуры. | 4 | 2 | 2 |
| 18. | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |
| 19. | Анализ тренировок, соревнований | 4 | - | 4 |
| 16. | Основы туристской подготовки | Вне сетки часов |  |  |
| 17. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, часов | | 324 | 40 | 286 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

Учебно-тематический план шестого года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № н/н | Наименование темы занятий | Количество часов | | |
|  |  | всего | теории | практики |
| 1. | Введение | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техника безопасности | 4 | 4 | - |
| 3. | Обзор развития ориентирования. | 2 | 2 | - |
| 4. | Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 |
| 6. | Судейская практика | 6 | - | 6 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 100 | 2 | 98 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 70 | 4 | 66 |
| 9. | Техническая подготовка | 70 | 6 | 64 |
| 10. | Тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 11. | Контрольные нормативы | 2 | - | 2 |
| 12. | Участие в соревнованиях | 28 | 2 | 26 |
| 13. | Краеведение | 6 | 2 | 4 |
| 14. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 15. | Охрана природы, памятников истории и культуры. | 8 | 2 | 6 |
| 16. | Основы туристской подготовки | Вне сетки |  |  |
| 17. | Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии | Вне сетки часов | - | - |
| ВСЕГО, часов | | 324 | 35 | 289 |

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

**Ожидаемые результаты.**  
*Должны уметь:*

* читать карту на различных скоростях движения;  
  - использовать опережающее, выборочное чтение, чтение «потом», с двух рук, по большому пальцу;

- производить поиск КП по легендам по «черной» и «белой» карте;

* выполнять методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП;
* пробегать отдельные участки дистанции по неполным картам, с компасом без карты;
* выполнять зарисовку пройденного пути;

- выполнять упражнения для развития чувства дистанции и вре­мени;

* производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по ре­льефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях;
* определять элементы рельефа и ситуацию, способствующую быстрейшему продвижению на местности;
* планировать на карте беговые и технические этапы как для лет­него, так и для зимнего ориентирования;
* производить отметку КП техническими средствами (компостер, игла) как в летнем, так и в зимнем ориентировании;
* ориентироваться на маркированной трассе.

*Должны знать:*

* особенности основных и тренировочных стартов;
* особенности индивидуальных и групповых стартов
* положительные и отрицательные стороны при движении в «па­ровозе»;
* характеристику действий ориентировщика на различных участ­ках трассы;
* зависимость качества ориентирования от скорости бега.  
  *Должны уметь:*
* выполнять тактические действия эстафетного ориентирования;
* выполнять общекомандные установки в эстафете;
* выполнять персональные установки в эстафете;
* выполнять приемы лидирования (индивидуального, группового);
* выполнять тактические действия на старте (техническая размин­ка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взя­тие первого КП и т.д.);
* выполнять тактические действия на финише (быстрая отмет, финишный рывок и т.д.);
* выполнять тактические действия в необычных ситуациях;

- выполнять тактические действия на маркированной трассе,в эстаф