ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10»

302025 г. Орёл ул. Рощинская, влд.18
ИНН 5751018956 КПП 575401001
e-mail: orelsd10@mail.ru *тел./факс (486-2) 49-79-22*

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на Педагогическом совете	Уполномоченный	Директор
протокол № 4	представитель от работников	БУ ДО ОО «СШ №10»
от 29.08.2024 г.	О.Е. Алтунина	А.А. Осипов
	29.08.2024 г.	Приказ №95 от 02.09.24 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Срок реализации программы – 3 года

г.Орёл, 2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы.
Цель программы.
Задачи программы.
Отличительные особенности программы.
Адресат программы.

1.3. Объем и сроки реализации программы.

1.4. Планируемые результаты.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебный план.

2.2. Содержание программного материала.

2.3. Методические материалы.

2.4. Формы аттестации и контроля.

2.5. Материально-технические обеспечение.

2.6. Кадровое обеспечение.

2.7. Перечень информационного обеспечения.
Приложение.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «спортивное ориентирование», определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и составлена в соответствии с:

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Характеристика вида спорта «спортивное ориентирование».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами (КП). Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Ориентирование как вид спорта подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Ориентирование - как индивидуальный, так и коллективный вид спорта, способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, желанию достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, формирует дух товарищества и взаимовыручки.

Ориентированием, в отличие от других видов спорта, человек может заниматься и участвовать в соревнованиях в любом возрасте. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - всё это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием способствуют развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Человек в процессе занятий по данной программе развивает свои функциональные способности, психологическую устойчивость, занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция (маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.

Соревнования по этому виду спорта проводятся не только летом, но и зимой (на лыжах), а также в любую погоду, что требует от спортсмена разносторонних умений и навыков. Ориентировщику необходимо: уметь действовать в постоянно меняющихся условиях, владеть техникой бега по различной местности, а также техникой катания на лыжах, уметь быстро и правильно читать карту, сопоставлять ее с местностью, грамотно выбирать маршрут и распределять силы по дистанции.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена высокого уровня выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, адаптации к

изменяющимся условиям местности и погоды.

Спортсмен ориентировщик в процессе прохождения маршрута подвергается не только большой физической, но и умственной нагрузке. Проверяются на прочность и психологические качества: упорство, целеустремленность, стойкость в преодолении трудностей, воля к победе.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В условиях современной жизни детское население страны, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных спортсменов и обусловлена вовлечением детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к спортивному ориентированию и дальнейшему выбору вида спорта.

Цель программы:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;

- укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – спортивное ориентирование, их возникновении, развитии и правилах соревнований;

- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование начальных сведений о самоконтроле;

- овладение обучающимися спортивной техникой и тактикой ориентирования на местности;

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спортивного ориентирования, а также соблюдение общей и личной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств;

- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся в СОГ является не только технико-тактическая подготовка юных ориентировщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам от 7 до 17 лет, впервые выбравших вид спорта «спортивное ориентирование», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием. Порядок зачисление в группу регламентирован локальными актами учреждения.

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей обучающихся этого возраста. Основной особенностью этого возраста являются качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.3. Объем и срок реализации программы:

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивно-оздоровительного этапа являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

Продолжительность учебного года	Режим работы	Промежуточная и итоговая аттестация
Начало учебного года: 01 сентября Продолжительность учебной программы 46 недель	Занятия проводятся по расписанию. Форма обучения-очная. Продолжительность занятий определяется в астрономических часах: **Продолжительность** одного учебного занятия составляет 2 часа	Промежуточная аттестация проходит в течении года. Итоговая аттестация — является итогом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта. По желанию обучающегося он может продолжить обучение.

Режим занятий, численный состав группы, объем тренировочной нагрузки.

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
10	20	2	4	184

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные:

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности;
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- будет получен опыт участия в спортивных соревнованиях.

Предметные:

- будут приобретены новые теоретические знания;
- повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
- научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы.

2.1. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план рассчитан на 36 недель 144 часа учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объём работы (час)	Формы аттестации и контроля
1. Теоретическая подготовка		**28**	
1.1.	Введение в программу Требования к внешнему виду, одежде и обуви учащихся. Техника безопасности на занятиях по виду спорта.	4	Беседа. Опрос. Наблюдение за обучающимися в процессе занятия. Тестирование.
1.2.	Физическая культура и спорт.	3	
1.3	Изучение спортивных знаков. Компас. Масштаб. Легенда.	19	
1.4.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2	
2. Практическая подготовка		**128**	
2.1.	**Вид спорта**		Наблюдение в процессе выполнения упражнений. Тестирование. Участие в соревнованиях по ОФП. Эстафеты. Мониторинг
	Общефизическая подготовка (комплекс общефизических упражнений, упражнения на выработку ловкости, силы, быстроты, гибкости и т.д.)	70	
2.2.	Специальная и тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой передвижения с одновременным чтением спортивной карты, упражнения на выработку выносливости, умения двигать по «точному азимуту» и т.д.)	58	Наблюдение. Тестирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Мониторинг.
3. Другие виды спорта и подвижные игры		**28**	
3.1.	Другие виды спорта и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, гимнастика и д.)	28	Наблюдение. Опрос по правилам игры или вида спорта. Соревнования. Конкурсы.
Всего часов в год		**184**	

2.2. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка.

1. Введение в программу.

Требования к внешнему виду, одежде и обуви учащихся. Порядок и содержание работы секции. Техника безопасности на занятиях по виду спорта спортивное ориентирование.

2.Физическая культура и спорт.

История развития спортивного ориентирования. Возникновение, развитие и распространение спортивного ориентирования. Дисциплины спортивного ориентирования.

3. Изучение спортивных знаков. Компас. Масштаб. Легенда.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Легенды спортивных карт.

4.Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения.

Практическая подготовка.

Основной задачей обучения на данном этапе является приобщение к систематическим физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники ориентирования на местности.

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы выходного дня.

Текущая диагностика: тест по ОФП.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием

бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Специальные беговые упражнения: ускорения, бег в подъём, бег по песку.

Текущая диагностика: тест по СФП.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка:

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия. Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Текущая диагностика: тест «Условные знаки»; тест «Спортивная карта».

Практические занятия:

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Текущая диагностика: Ориентирование по карте. Практическая работа «Выбор варианта движения между КП».

Тактическая подготовка:

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.

Практические занятия:

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

Другие виды спорта и подвижные игры.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортивным ориентированием. Спортивные и подвижные игры (плавание, лапта, футбол, народные игры, эстафеты и соревнования по ОФП), направлены на развитие ловкости, быстроты, выносливости, восстановительные

мероприятия и привлечения детей к занятиям спортом.

2.3. Методические материалы.

Перечень применяемых методов:

- словесные (инструктаж, беседа, рассказ);
- наглядные (таблицы, фотографии, схемы);
- практические (тренировочное занятие, упражнения);
- соревновательный (соревнования, конкурсы).

Педагогические технологии:

При реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- информационные;
- группового обучения

Организационные формы обучения.

- групповые теоретические занятия в виде бесед по темам, изложенным в программе;
- практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы, утвержденному директором учреждения;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- занятия по сдаче контрольных нормативов, тестирования, мониторинга.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению ориентированию на местности. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники и тактики спортивного ориентирования. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются

упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.4. Формы аттестации и контроля.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом ориентировщиков является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по спортивному ориентированию.

В спортивно-оздоровительных группах аттестация проводится в виде входного, текущего и итогового контроля.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в форме мониторинга физических результатов обучающегося. Текущий контроль усвоения материала осуществляется по результатам выполнения практических заданий в течение учебного года в форме наблюдения, опроса, тестирования. Итоговый контроль – в конце учебного года в форме тестирования, диагностики.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы, и основываться на объективных и количественных критериях. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающихся более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение обучающихся от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение обучающихся менее 50% содержания программы.

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся спортивному ориентированию за основу принимаются нормативы по ОФП и СФП.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

В течении учебно-тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных

показателях физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке

Тест	6-8		9-10		11-12		13-14		15-17	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	10.2	11.4	9.4	10.6	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
Прыжок в длину с места (см.)	110	105	130	120	135	125	150	140	180	170
Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	18	22	24	25	28	29	30	31	31	33
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	13	13	14	14	15	14	17	16	20	19
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	3	-	4	-	5	-	7	-	10	-
Отжимание в упоре лежа (раз)	7	-	9	-	-	11	-	13	-	15

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, с оставляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности (Приложение №1) - качественная оценка разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технические навыки и умения для успешного осуществления выбранного пути.

2.5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом

инфраструктуры):

- спортивная многофункциональная площадка, спортивный городок;
- раздевалки (жен, муж);
- душевая, сан узлы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- необходимое оборудование (оборудование для установки КП, средства отметки, компасы, картографический материал, футбольный, волейбольный мячи, эстафетные палочки, обручи, гимнастические палки, стойки для разметки площадки, коврики, конусы и т.д.).

2.6. Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения спортивному ориентированию.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

«Педагог дополнительного образования для детей и взрослых». Профессиональной стандарт утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 22.09.2021 года № 652-н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403).

2.7. Перечень информационного обеспечения.

Список литературы.

1. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
2. Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. - М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1982.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.5.
5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1995.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
12. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова ГЮ. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск, 1998.
13. Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
4. Официальный интернет-сай Федерации спортивного ориентирования России https://www.rufso.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Теоретические тесты:

Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008.

Тесты на местности:

-точность движения по азимуту;

- определение расстояний;

- движение по линейным ориентирам.