

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»
Этап начальной подготовки**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» для начального этапа подготовки (далее – программа) разработана на основе дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», разработчики программы: инструктор-методист Кулаева О.А., тренеры-преподаватели МБУДО СШ «Турист» Гостищева С.В., Шмайлова Е.А., Новиков Л.Ю., Мерзликина В.А., Царева А.И. утверждена приказом директора МБУДО СШ «Турист» от 30 августа 2024 года, приказ №126.

Рабочая программа предназначена для групп начального этапа подготовки для учащихся 8-10 лет. Срок реализации программы 3 года.

Учебные занятия начинаются с 1 сентября, и рассчитаны на 52 учебных недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки.

Общий объем учебной нагрузки в год составляет 312 часов для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий.

Основными **задачами** реализации программы является:

- совершенствование техники передвижения (бег, техника лыжных ходов);
- совершенствование 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.

В рабочей программе определен объем учебной нагрузки и ее распределение, а так же содержание форм, средств и методов организации учебно-тренировочных занятий.

Результатом реализации рабочей программы являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- выполнение тестовых заданий.
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На конец первого года обучения обучающиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- топографию, условные знаки в спортивной карте;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- правила вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

уметь:

- сопоставлять карту с местностью;
- владеть навыками беглого чтения карты;
- чтение объектов с линейных ориентиров;
- снятие, выдерживание азимута;
- измерение расстояний на местности парами шагов;
- определение точки стояния;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- ориентироваться при смене направления до линейных ориентиров;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

Рабочая программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, методическую часть, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, систему контроля и зачетные требования, календарно - тематическое планирование на учебный год, перечень информационного обеспечения.

Заместитель директора МБУДО СШ «Турист»

М.С. Алябьева