

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивное ориентирование»
Этап совершенствования спортивного мастерства**

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование» для тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) (далее – рабочая 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 совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) для учащихся 14 и старше лет. Срок реализации программы бессрочный.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 1 сентября, и рассчитаны на 52 учебных недели. 46 недель тренировочный процесс осуществляется в условиях учреждения, 6 недель по индивидуальным планам.

Общий объем учебной нагрузки в год составляет 936 часов, 18 часов в неделю.

Основными задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий 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.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

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

Результатом реализации рабочей программы является:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

– выполнение плана индивидуальной подготовки; закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

– соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

– ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания);

– демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

– результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание).

На конец этапа совершенствования спортивного мастерства 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 избранного вида спорта, требования нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

уметь:

- вести дневник самоконтроля;

- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;

- детально считывать рельеф на соревновательной скорости;

- в совершенстве владеть техникой сопоставления;

- выполнять контрольные нормативы;

- участвовать в соревнованиях, показать стабильность высоких результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях по спортивному ориентированию;

- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств, функционального состояния организма.

Рабочая программа имеет следующую структуру: титульный лист, пояснительную записку, учебный план, программный материал для учебно-

тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, 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