

**Аннотация к рабочей программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивное ориентирование»  
Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

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 тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) для учащихся 10-14 лет. Срок реализации программы 5 лет.

Учебно-тренировочные 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 до трех лет обучения 520 часов в год, с 4-го по 5-й год обучения 728 часов в год.

Основными задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки 1-3-го годов обучения является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для 4-5-го годов обучения характерно то, что этап углубленной тренировки в ориентировании приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В спортивном ориентировании доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных

спортсменов - ориентировщиков и ориентированы на уровень, характерный для совершенствования спортивного мастерства.

В рабочей программе определён 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;

– изучение правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдение режима учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивное ориентирование»;

– изучение антидопинговых правил;

– соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На конец учебно-тренировочного этапа 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.

**уметь:**

- владеть навыками беглого чтения карты;
- точно ориентироваться на коротких этапах;
- ориентироваться с использованием крупных форм рельефа;
- сопоставлять карту с местностью;
- снятие, выдерживание азимута;

- 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