

Аннотации к рабочим программам спортивной подготовки по спортивному ориентированию

Наименование рабочей программы	Этап подготовки	Краткая аннотация
Рабочая программа по спортивному ориентированию	НП 1-3 год обучения	<p>Рабочая программа по спортивному ориентированию является приложением к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом по МАУ «Всеволожский центр ФКС» от 09 января 2023 года № 6.</p> <p>Спортивная подготовка строится на основе данной Программы и рассчитана на календарный год. Основными формами тренировочного процесса являются: групповая работа. Основное внимание в Программе на начальном этапе подготовки уделяется общей и специальной физической подготовке, технической, тактической подготовке с учетом, индивидуальных особенностей юных спортсменов, на основе универсальности процесса подготовки, с соблюдением основных принципов построения тренировочного процесса.</p> <p style="text-align: center;">Цель: Формирование всесторонних знаний, умений, навыков в избранном виде спорта — спортивное ориентирование, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание благоприятных условий для укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактики травматизма; <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и спортивным ориентированием; • формировать широкий круг двигательных умений и навыков; • создавать условия для всестороннего гармоничного развития физических качеств; • формировать умение читать условные знаки, развивать понимание

карты;

- развивать навыки пользования компасом;
- знакомить с основами техники и тактики ориентирования;
- знакомить с основами туристических выездов на практике;
- формировать навыки техники безопасного поведения на тренировках и выездах в различных условиях внешней среды;

Воспитательные задачи:

- создавать условия для формирования единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга;
- формировать представление о многолетних традициях спортивного ориентирования в нашем поселке, привлекать к участию в поддержании и развитии этих традиций;
- воспитывать сознательную дисциплину, в доступной и занимательной форме раскрыть основные понятия спортивной этики, способствовать воспитанию у занимающихся чувства гордости за российский спорт и российских спортсменов.

Спортивные задачи:

- отбор перспективных юных спортсменов в состав спортивного резерва сборной команды Всеволожского района по виду спорта спортивное ориентирование.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Личностные результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правила поведения на тренировках;
- правила безопасного поведения в окружающей природной среде.

будут уметь:

- общаться со сверстниками и более старшими ребятами в процессе занятий и вне их;
- выполнять задания тренера на тренировке и дома;
- уметь распознать своё утомление/плохое самочувствие и сказать об этом;
- готовиться к тренировке, собрать свою одежду, обувь и другой инвентарь в соответствии со временем года и предстоящей тренировкой (в зале, на улице, на лыжах...).

Метапредметные результаты:

будут знать:

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- будут иметь представление о том, что здоровье — это важнейшее условие для полноценной жизни, учебы, занятий спортом;
- будут иметь представление о том, что спортивное ориентирование — интересный вид спорта, где нужно не только уметь быстро бегать, но ещё и быстро думать.

будут уметь:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;
- бережно относиться к собственному здоровью;
- осознавать последствия своих поступков, принимаемых решений;

Предметные результаты:

будут знать:

- основные условные знаки спортивных карт;
- виды дистанций в спортивном ориентировании;
- стороны света, основы работы с компасом;
- средства электронной отметки и оборудования КП;
- историю вида спорта, лучших спортсменов.

будут уметь:

		<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения на развитие основных физических (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологические качеств, а также их гармонично сочетать применительно к специфике занятий спортивным ориентированием; • добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; • реализовывать на практике навыки техники и тактики спортивного ориентирования: <ul style="list-style-type: none"> ○ определять направление на КП и примерное расстояние до КП; ○ распознавать масштабы карт; ○ владеть навыками чтения карты, определять азимут на КП по компасу ○ выполнять тестовые задания по теории ориентирования. • реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности начального уровня.
<p>Рабочая программа по спортивному ориентированию</p>	<p>УТ 1-5 год обучения</p>	<p>Рабочая программа по спортивному ориентированию является приложением к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденной приказом по МАУ «Всеволожский центр ФКС» от 09 января 2023 года № 6.</p> <p>Спортивная подготовка строится на основе данной Программы и рассчитана на календарный год. Основными формами тренировочного процесса являются: работа по индивидуальным планам, групповая работа; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика спортсменов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.</p> <p>Основное внимание в Программе на учебно-тренировочном этапе уделяется общей и специальной физической подготовке, технической, тактической подготовке с учетом, индивидуальных особенностей спортсменов на основе</p>

универсальности процесса подготовки на предшествующем этапе.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.

Цель программы: Всесторонняя подготовка спортсменов, потенциального резерва сборных команд различного уровня, посредством реализации поставленных задач по всем направлениям спортивной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Оздоровительные задачи:

- создать благоприятные условия для укрепления здоровья спортсменов, повышения иммунитета, профилактики травматизма;
- контролировать состояние здоровья спортсменов, в том числе путем проведения УМО;

Образовательные задачи:

- формировать навыки техники и тактики спортивного ориентирования
 - восприятие карты и местности, повышение эффективности действий спортсмена в условиях дефицита времени и информации;
 - создание условий для развития когнитивных функций, в том числе повышения скорости интуитивного мышления;
 - формирование основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- формировать навыки ориентирования в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику бега;

- совершенствовать навыки туризма;
- развивать физические качества, повышать уровень специальной, физической, технической, тактической, психологической подготовленности к решению поставленных задач в рамках своего вида спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать спортивную этику, дисциплину;
- воспитывать выдержку и самообладание, упорство в достижении цели;
- воспитывать инициативность и самостоятельность на пути ведущем к достижению поставленной цели.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Личностные результаты:

будут знать:

- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности сохранения индивидуального здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения;
- основы гигиены тренировки.

будут уметь:

- точно и своевременно выполнять действия, связанные с достижением поставленных целей по виду спорта;
- совершенствовать и сохранять собственную физическую форму посредством планирования режима дня, обеспечения оптимального сочетания нагрузки и отдыха для эффективного достижения поставленных целей.

Метапредметные результаты:

будут знать:

- средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- особенности индивидуального состояния здоровья и способы его сохранения;
- функциональные возможности организма, способы профилактики перенапряжения и травматизма.

будут уметь:

- оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи (медицинской, тактической, технической и т.д.) подготовки, собственные возможности её решения;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с тренером и спортсменами группы;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

будут знать:

- теоретические основы различных аспектов спортивной подготовки в выбранных дисциплинах вида спорта;
- условные знаки карт;
- основы правил судейства по виду спорта, правила проведения соревнований.

будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие основных физических (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармонично сочетать применительно к специфике занятий спортивным ориентированием;
- добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя,

осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

- реализовывать на практике навыки техники и тактики спортивного ориентирования:
 - определять направление на КП;
 - распознавать масштабы карт;
 - уметь ориентироваться по линейным, площадным, точечным ориентирам;
 - уметь определять расстояния до КП;
 - владеть навыками чтения карты, определять точный азимут на КП по компасу;
 - выполнять тестовых заданий по теории ориентирования.

- реализовывать на практике навыки тактико-технической подготовки в условиях соревновательной деятельности различного уровня.