

Приветствую Вас, уважаемые члены комиссии, участники и гости конкурса!

Представляю Вашему вниманию Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Образовательная программа по спортивному ориентированию разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1039

Программа разработана МБУ ДО СШ «Триумф» с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «№ 127-ФЗ»);

- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- санитарными нормами и правилами;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП) – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ) – 5 лет.

Минимальный возраст зачисления обучающихся на отделение спортивного ориентирования 8 лет.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по спортивному ориентированию.

Иные цели:

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности;
- укрепление здоровья;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;
- формирование представлений о межпредметных связях (география, топография и т.д.), охрана окружающей среды;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- сохранение здоровья;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся,

профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту посредством занятий спортивным ориентированием. (ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»)

Поставленные цели и задачи достигаются учебно-тренировочными занятиями, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно-тренировочных технологий: личностно-ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровье-сберегающих.

«Спортивное ориентирование» относится к циклическим, скоростно- силовым видам спорта и многоборьям.

«Спортивное ориентирование» - это неолимпийский вид спорта, в котором участники, активно передвигаясь (бегом), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами с преимущественным проявлением выносливости.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу, соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

К иным видам (формам) обучения относятся:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ, ВСМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Методы физического воспитания, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных испытаний, прохождение судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. Так же мы активно принимаем участие в городских спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях, участвуем в онлайн-конкурсах, что повышает мотивацию обучающихся, помогает преодолеть страх перед выступлением.

Важной составляющей деятельности являются результаты участия обучающихся в различных соревнованиях, где они показывают не только свои возможности, но и результаты учебно-тренировочных занятий, а также результативность работы тренера-преподавателя.

Обучающиеся отделения спортивного ориентирования неоднократно становятся победителями и призерами муниципальных и региональных соревнований. В 2022-2023 годах обучающиеся стали серебряными призерами краевых соревнований по спортивному ориентированию.

В период с 2020 по 2023 год мною были подготовлены спортсмены со следующими спортивными разрядами: 18 спортивных и 37 юношеских разрядов.

Так же, с 2020 по 2023 год в муниципальных соревнованиях было 38 призовых мест, а в краевых 29 мест. В 2023 году трое моих воспитанников отобрались в сборную Краснодарского края по спортивному ориентированию:

1. Халина Елизавета Владимировна
2. Олефиренко Артем Дмитриевич
3. Демирджан Милана Дирановна



Спасибо за внимание!