

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 627
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1
с учетом мнения методического объединения
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы №627 .
Невского района Санкт-Петербурга
Кочетова А.П.
Приказ от 31.08.2020 № 1



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Секция «Основы физического развития»
«Спортивное ориентирование»**

Направление: спортивно-оздоровительное

**Адаптированная основная образовательная программа начального общего
образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата
(вариант 6.3)
в соответствии с ФГОС обучающихся с ОВЗ**

КЛАСС: 3 В, 4 В

Сроки реализации рабочей программы: 2020 - 2021 учебный год
Количество часов в год: 34 ч., в неделю 1 ч.

Сведения о составителях рабочей программы:
Олифир Маргарита Владимировна
учитель-дефектолог

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка
модульного курса внеурочной деятельности «Основы физического развития»
направление «Спортивное ориентирование»

Актуальность

Программа курса «Основы физического развития» направление «Спортивное ориентирование» является комплексной программой внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) и коррекционно-развивающей области.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности предназначена для учителей АФК осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в основном детского церебрального паралича.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки.

В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями. Спортивное ориентирование, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма занимающихся, влияет на их настроение и самосознание.

Регулярные занятия спортивным ориентированием развивают выносливость, координацию движений, глазомер, способность ориентироваться в пространстве, что обуславливает **актуальность** данной программы.

Нормативная - правовая база разработки программы модульного курса внеурочной деятельности «Основы физического развития» направление «Спортивное ориентирование»

- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3)
- Учебный план ГБОУ школы № 627 на 2020-2021 учебный год
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт - Петербурга

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

- Предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «Спортивное ориентирование»;

- Способствует оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- Воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- Предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

При составлении программы в основу были положены следующие **принципы**:

- Принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- Принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- Принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- Онтогенетический принцип;
- Принцип сотрудничества с семьей;
- Принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- Принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- Принцип научности в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- Принцип доступности, который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- Принцип системности определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Общая характеристики программы

Точное ориентирование - это неограниченное по скорости прохождение определенной дистанции с картой и компасом, но за определенное контрольное время, связанное с работой ума, где результат зависит от правильного детального чтения карты, сопоставления ее с местностью и решения логических и технически сложных задач на каждом контрольном пункте. Участник при этом не должен сходить с дорожки. Результат также зависит от детального знания применения знаков ориентирования на спортивной карте и легенд описания контрольного пункта.

Соревнования по спортивному ориентированию для лиц с ПОДА проводятся по *трьм дисциплинам*:

- *Точное ориентирование*, когда участник должен пройти дистанцию и решить на ней 15-30 сложных задач. Для выявления победителя при равных правильных ответах используется тайм-КП, где участник решает задачу на время. В этой дисциплине спортсмен должен дать максимальное количество правильных ответов, решив все поставленные задачи начальником дистанции и уложившись в контрольное время. Кроме умения продуктивно мыслить, решать сложные логические задачи, связанные с ориентированием, спортсмен в конце дистанции, на фоне общего утомления, должен постоянно ускоряться рывками между контрольными пунктами и точками обзора, чтобы не просрочить контрольное время.
- *Спринт*, когда участник стартует без карты и перемещается по дорожке между тайм-КП. На каждом тайм-КП участнику даются фрагменты карты с 3-4 задачами, которые он должен решить на время, не сходя с места. Для равных условий с колясочниками, ходячим спортсменам предлагают отвечать сидя на стуле. Обычно на дистанции 6-8 тайм-КП по 3-4 задачи. Ответы и затраченное время заносятся в карточку. На финише секретариат подсчитывает затраченное время на ответы и добавляет штрафное время за каждую ошибку.

Это очень эмоциональная дисциплина, участник очень сильно нервничает, когда старается дать правильный ответ, затратив минимум времени.

- *Спортивный лабиринт*, хорош тем, что применим в любое время года и любых условиях размещения, в том числе и помещении. *Спортивный лабиринт* - вид спортивного ориентирования в заданном направлении, где спортсмены соревнуются на небольшой территории среди искусственных препятствий (заборчиков), протяжённость дистанций, как правило, составляет 100 - 500 м, а карты-схемы имеют крупный масштаб.

Соревнования проходят в полной тишине, так как участникам запрещено разговаривать от старта до финиша.

Успешность соревновательной деятельности зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической.

Для равных условий на соревнованиях всех спортсменов делят на 2 группы: паралимпийский класс и открытый класс. В паралимпийский класс попадают спортсмены ампутанты и ДЦП, а так же с заболеваниями которые влияют на способ и скорость передвижения. В открытый класс попадают все остальные спортсмены.

Место в учебном плане

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется в общеобразовательном учреждении во внеурочное время.

Наполняемость групп определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности.

Срок реализации программы 1 год. Занятия по программе «Спортивное ориентирование» проводит учитель АФК совместно с воспитателем в форме фронтальных занятий 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Ориентировочная продолжительность занятия 30-40 минут. Учебный материал носит вариативный характер и подбирается педагогом самостоятельно в зависимости от уровня развития каждого ребенка.

Курс внеурочной деятельности может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации программы

При занятиях спортивным ориентированием все виды подготовки оказывают совместное действие, взаимно влияя друг на друга и выходя поочередно на первый план в конкретных условиях. Успешность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании зависит от многих сторон подготовки: физической, технико-тактической и психологической. Каждый из этих разделов состоит из большого количества показателей, причем отставание даже в одном из них может существенно повлиять на результат в соревновательной деятельности. Поэтому, одной из главных задач учителя и обучающегося добиться устойчивого равновесия между этими качествами и в дальнейшем довести их до автоматизма.

Спортивное ориентирование лиц с ПОДА больше похоже на шахматы, в которые надо играть на свежем воздухе, на природе, спортивном зале.

Показатели технического мастерства спортсмена связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности.

Тактика ориентирования – это совокупность рациональных действий спортсмена, направленных на достижение хороших результатов в соревнованиях. Тактически правильно

мыслить и действовать – значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка в ориентировании имеет важное значение в достижении высокого результата. Спортсмен должен уметь приспосабливаться к возникающей в процессе соревнований стрессовой ситуации так, чтобы достичь наилучшего результата, с учетом уровня физической и технико-тактической готовности. Значение психологических показателей в ориентировании очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмену вполне по силам контролировать. В психологической подготовке спортсмена-ориентировщика уделяют развитию таких психических качеств как память, мышление, внимание.

Основными техническими средствами в соревновательной деятельности по спортивному ориентированию являются спортивная карта и спортивный компас.

Спортивная карта – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Это подробнейшее описание местности, на которой предполагается провести соревнования. С помощью карты судьи службы дистанции планируют маршруты (трассы), оборудуют их на местности. Точная, объективная и информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям, – основа для технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Все спортивные карты должны оформляться в стандартных условных знаках и обладать определенными качествами: точность, информативность, объективность, читаемость и полнота содержания. У спортивной карты можно выделить две функции. Первая – справочная. Карта дает понятие о местности соревнований и показывает предлагаемую дистанцию. Вторая – оперативная. Здесь карта – инструмент, с помощью которого спортсмен реализует предлагаемую дистанцию.

Спортивный компас – это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры. В спортивном ориентировании используют только магнитные жидкостные компаса.

Эффективное использование спортсменом многочисленного арсенала умений, навыков, тактических и технических приемов в сочетании с интенсивной творческой и умственной деятельностью, которая сопровождается большим эмоционально-волевым напряжением, является основой успешной соревновательной деятельности. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данная программа обуславливает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оборудован. Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

В процессе обучения перед педагогом стоят следующие задачи:

- Освоение техники ориентирования обучающимися;
- Совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.) обучающегося;
- Освоение тактики передвижений (экономить время на не нужных перемещениях);
- Воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня спортсмена. Поэтому в системе подготовки ориентировщиков особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности обучающегося и учителя. В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

- Методы, позволяющие освоить технику точного ориентирования и технику спринта;
- Методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- Непрерывные равномерные (прохождение тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- Непрерывные переменные (прохождение тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- Интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и различных игр. Игры способствуют развитию физических и психических качеств. Эстафеты развивают быстроту, длительная игра способствует развитию общей выносливости. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

- Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся;
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Овладение навыками самообслуживания;
- Дифференциация и осмысление картины мира;
- Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- Формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения образовательной программы представляют собой систему

ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. В соответствии с ФГОС выделяют три группы результатов освоения основной образовательной программы: личностные, предметные, метапредметные. В соответствии с деятельностной парадигмой образования система планируемых результатов строится на основе уровневого подхода: выделения ожидаемого уровня актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития. Такой подход позволяет определять динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижение обучающихся, выстраивать индивидуальные траектории обучения с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют учителя на то, какие уровни освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидают от выпускников. В этот блок включается базовый круг учебных задач, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены подавляющим большинством обучающихся при условии специальной целенаправленной работы учителя. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала, или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения предмета.

Личностные результаты освоения образовательной программы включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебнопроектных и социально-проектных ситуациях.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Освоит технику ориентирования; Научится совершенствованию двигательных качеств и повышению возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.); Освоит тактику передвижений (экономить время на не нужных перемещениях); Научится выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; Научится преодолевать естественные и	Характеризовать исторические вехи развития спортивного ориентирования, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Вести дневник по соревновательной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; Воспитает необходимые морально-волевые качества; Обеспечит себе необходимый уровень специальной психической подготовленности; Приобретёт теоретические знания и практический опыт для успешной соревновательной деятельности.	направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; Проводить восстановительные мероприятия; Осуществлять судейство по спортивному ориентированию.
---	---

Метапредметные результаты освоения образовательной программы включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Содержание курса «Спортивное ориентирование» 34 часа

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- Социальная адаптация и интеграция;
- Физическая и социальная адаптация;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

1. Теоретическая подготовка 12 часов.

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования среди лиц с ПОДА. Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования среди лиц с ПОДА. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. История Паралимпийских игр. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, средства отметки (карточка участника). Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их изображение в знаках.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. *Практическая подготовка 22 часа.*

2.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Выбор общеразвивающих упражнений зависит от тяжести поражения ОДА. При незначительном поражении ОДА можно использовать: строевой и походный шаг, ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног.

Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

При более тяжелых поражениях ОДА используют упражнения доступные при данном заболевании из арсенала средств адаптивной физической культуры.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Движение в равномерном темпе. Движение с картой.

Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. Движение на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувьрки. Упражнения на равновесие. Слалом между препятствиями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах.

Выбор упражнений для развития специальной физической подготовки зависит от тяжести заболевания занимающегося.

2.3. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

2.4. Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в точном ориентировании и спринте.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течении года для группы начальной подготовки в 2 соревнованиях по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тематический план

№	Разделы программы	Основные темы	Количество часов		Планируемые результаты обучения
			Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования среди лиц с ПОДА. Охрана природы.	1		Опрос

		Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1		Зачёт
		Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		Опрос
		Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	2	Тестирование
		Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	1	1	Опрос
		Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	1	1	Опрос
		Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	1		Зачёт
		Основы туристской подготовки.	1		Опрос
2.	Практическая подготовка	Общая физическая подготовка.		8	Тестирование
		Специальная физическая подготовка.		5-6	Тестирование
		Техническая подготовка.		2	Опрос
		Тактическая подготовка.		2	Опрос
		Контрольные упражнения и соревнования.		3-5	Соревнования

Предполагаемые достижения

Этапы спортивной подготовки	Соревнования		
	Подготовительные (ОФП) и Контрольные	Отборочные	Основные
Этап начальной подготовки	1-2	2-3	-

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием:

- Компасы спортивные;
- Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер);
- Картографический материал;
- Планшеты для ориентирования на лыжах;
- Компьютеры (ноутбуки);
- Секундомеры электронные;
- Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б.).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- Наличие оборудованных трасс;
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок;
- Наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- Наличие необходимого оборудования для пользования социальной сети ВКонтакте, мессенджера WhatsApp.

