



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г. Казани

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«29» августа 2022 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

_____ / Салимова А.И./

введена в действие приказом

№ 105-о от 31 августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско - краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года
Педагог дополнительного
образования детей
Ризванова Ю.А.

2022-2023 уч. год

В данном документе
пронумеровано _____

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта. Привлекательность спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе, в любую погоду зимой и летом, по дистанциям для различных возрастных групп с повышенной скоростью, когда мысли сосредоточены не только на преодоление физической усталости, но и переключаются на поиск контрольных пунктов (КП) – что может быть интереснее и полезнее. Кроме того, для детей – это романтика леса и вечного поиска. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Взаимосвязь двигательного и интеллектуального развития детей находит всё чаще и чаще экспериментальное подтверждение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с:

- Образовательной программой «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г. Казани.

Актуальность программы

Применение занятий спортивным ориентированием в воспитании и развитии ребенка.

Занятия спортивным ориентированием по своей сути являются обучением ребенка целому ряду социальных и индивидуальных качеств:

- прикладное значение занятий спортивным ориентированием (умение ориентироваться, умение быстро и эффективно передвигаться по пересеченной местности) делает его актуальным в военно-патриотическом воспитании.

- занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

- занимаясь лесными видами спорта, ребенок на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой.

- участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

Спортивное ориентирование обладает целым рядом дополнительных свойств, делающих его еще более полезным в воспитании всесторонне развитого человека:

- в процессе занятий дети получают начальные знания по топографии.

- практическое закрепление этих знаний на многочисленных технических тренировках и соревнованиях дает возможность широко применять полученные знания в спортивной и повседневной практике.

- в связи с тем, что спортивное ориентирование является ситуационным видом спорта, занятия этим видом развивают способность детей быстро и правильно ориентироваться в постоянно изменяющейся обстановке, развивают гибкость и быстроту мышления.

Таким образом, кроме очевидной пользы занятий спортивным ориентированием, как полезного времяпровождения детей, этот вид спорта обладает целым набором качеств, превращающим его в мощное педагогическое средство.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой программы «Спортивное ориентирование» (авторы – Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.), рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока, предназначена для учащихся 1-9 классов, составлена с учетом имеющейся материально – технической базы и условиями для проведения занятий. Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 144 часа, по 4 часа в неделю. Занятия объединения проводятся в течение всего учебного года 2-3 раза в неделю с учетом возрастных особенностей, режима дня и занятости ребят в школе. Для эффективного усвоения содержания учебного материала, практическая деятельность занимающихся должна быть организована преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных

выходов, соревнований. Программа предусматривает дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного и соревновательного процесса, что помогает учащимся выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям.

Образовательная программа базируется на методике обучения спортивному ориентированию «Лестница умений и навыков». К занятиям по программе допускаются учащиеся, допущенные по состоянию здоровья к участию в спортивных мероприятиях. Программа предусматривает *три уровня обучения: стартовый, базовый и продвинутый.*

1 год обучения - стартовый уровень, рассчитан на получение новых знаний в области спортивного ориентирования. *Главной задачей* является привыкание к лесу, формирование чувства безопасности. По окончании первого года обучения обучающиеся должны *уметь:*

- определять расстояние на местности по карте с помощью масштабной линейки компаса;
- измерять расстояние на местности счётом пар-шагов или на глаз;
- определять стороны горизонта с помощью компаса;
- ориентировать карту по компасу, линиям местности, направлениям на ориентиры;
- определять направление на местности;
- сличать карту и местность;
- определять своё местоположение на плане;
- выбирать ориентиры и путь на карте.

хорошо усвоить, что:

- карту (план) нужно ориентировать прежде, чем начать работу с ней;
- сличать карту и местность нужно постоянно в процессе движения к цели для того, чтобы знать своё местоположение на карте и уметь его показать;
- до начала движения нужно определить направление на КП и встать лицом по ходу движения;
- ориентировать карту нужно обязательно в местах, где изменяется направление движения

2 год обучения – базовый уровень

Основные задачи второго года обучения:

- изучить основные условные знаки, быстро и правильно узнавать их на карте и понимать, что они изображают, как выглядят на местности;
- развивая уже имеющиеся навыки, прочно усвоить порядок действий: при ориентировании карты с помощью компаса, при снятии азимута на карте, при

определении направления на местности по заданному азимуту, при выдерживании направления (по местным предметам, по стрелке компаса).

По окончании второго года обучения обучающиеся **должны:**

- понимать масштаб и уметь работать с ним, выполняя измерения линий по карте и пересчёт в расстояния на местности;
- осуществлять контроль пройденного расстояния на глаз, по ориентирам, счетом шагов;
- определять свое местоположение по ориентирам;
- определять направление по ориентирам, на глаз, с помощью компаса;
- выдерживать направление при движении по линейным ориентирам, по цепочке ориентиров;
- понять, что непрерывность ориентирования – это важное условие успеха, что детальное ориентирование требуется не всегда, а на отдельных участках маршрута достаточно сохранять общую ориентировку.

3 год обучения – продвинутый уровень

Основные задачи третьего года обучения: совершенствование техники бега по азимуту в разных её вариантах, совершенствование основных способов ориентирования, развитие глазомера, памяти, реакции, освоение основ регулярной тренировки и самоконтроля.

По окончании третьего года обучающиеся **должны уметь:**

- читать рельеф;
- выбирать путь по ориентирам рельефа;
- выдерживать направление по ориентирам рельефа;
- выдерживать горизонтальность при движении по склонам;
- использовать правильные технические приемы

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию

Для успешного выполнения программы необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участия в соревнованиях различного уровня, моральная и материальная поддержка администрации учреждения образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- близлежащий картографированный полигон для занятий на местности;
- наглядные пособия;

- картографический материал;
- спортивные жидкостные компаса;

Направленность программы – туристско-краеведческая

Тип программы – модифицированная.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Данная программа предусматривает два направления работы, которые взаимосвязаны и развиваются параллельно друг другу:

1. Последовательность обучения технике ориентирования на местности;
2. Всесторонняя физическая подготовка и оздоровление детей.

Задачи:

оздоровительные:

- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

образовательные:

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

Форма обучения – очная по дополнительной общеобразовательной программе.

Формы проведения занятий - аудиторные занятия, практические занятия на местности и в спортивном зале, участие в соревнованиях, туристские походы, экскурсии.

Статус группы – профильный. Группы формируются из учащихся 7 – 15 лет не имеющих медицинских противопоказаний. Срок реализации программы 3 года. Набор в группы – свободный. Состав группы постоянный. Наполняемость группы на 1-ом и последующих годах обучения – 15 чел. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа.

Формы проведения занятий – групповая, мелко - групповая и индивидуальная.

Ожидаемые результаты - освоение основ спортивного ориентирования на местности, повышение уровня физической подготовки обучающихся.

Базовыми результатами воспитания обучающихся будут:

На первом году: соблюдение норм экологического поведения; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Повышение уровня коммуникативной культуры.

На втором году: самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

На третьем году: ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Базовыми результатами развития обучающихся будут:

На первом году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для преодоления сверхкоротких и коротких дистанций соревнований по ориентированию в возрастных группах МЖ 10,12.

На втором году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких и средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14.

На третьем году: достижение уровня физического и умственного развития, достаточного для прохождения сверхкоротких, коротких, средних дистанций соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14, 16. Овладение навыками адекватной самооценки в условиях соревновательной и походной деятельности.

Способы определения результативности.

В течение всего периода обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию). Практические знания определяются участием в соревнованиях и

выполнением разрядов, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.