

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование. Основная»

Срок освоения 2 года
Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Разработчики –
Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования,
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

*«...Люди бегут по лесу. Разгоряченные и решительные,
они пробиваются своими телами сквозь кусты и ветви деревьев,
ловко прыгают через завалы в буреломе, не задумываясь,
пересекают ручьи и болота.
Люди стремятся к важной для них,
но не видимой, скрытой в глубине леса цели...»
Станислав Борисович Елаховский*

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Спортивное ориентирование" (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Концепция развития дополнительного образования детей", утвержденная Правительством РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет обоих полов, прошедших спортивную подготовку и сдавшие контрольные нормативы, имеющих желание приобрести навыки ориентирования на местности и при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом, разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 7 лет и далее без ограничения возраста; среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и людям в повседневной жизни.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Отличительные особенности

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению учащегося. Индивидуальный подход заложен в программу.

Данная программа является продолжением программы «Спортивное ориентирование. Начальный уровень». На данный этап дети приходят подготовленными, что позволяет для более качественной подготовки учащихся увеличить количество часов и уменьшено количество человек в группе.

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях разработанного автором дидактического материала (мозаика спортивных карт, лично разработанных учебных заданий, видеофильмы).

Уровень освоения программы

Базовый уровень.

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения общим объемом 962 часа.

Цель программы

Овладение навыками спортивного ориентирования с дальнейшим совершенствованием спортивного результата.

Задачи

Обучающие:

- Получение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- развитие навыков техники спортивного ориентирования;
- развитие навыков тактики спортивного ориентирования;
- обучение основам психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- достижение высокого уровня спортивной формы.

Развивающие:

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- создать условия для самоопределения личности;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм и гражданственность;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать освоению способов физического саморазвития;
- развивать морально-волевые и профессионально важные качества.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- овладение основ знаний об организме человека и влиянии на него физических нагрузок;
- умение пользоваться техническим арсеналом ориентирования на местности;
- умение пользоваться тактическим арсеналом ориентирования на местности;
- овладение основами знаний по психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- выполнение спортивных разрядов, сдача нормативов для каждого уровня.

Метапредметные результаты:

К концу обучения учащиеся:

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;

- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в спортивной деятельности и смежных профессиях,
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Особенности реализации программы

Программа является первой частью в модульной программе, программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий. Образовательная программа составлена с учетом психологических особенностей детей школьного возраста.

Условия набора в коллектив

На 1 год обучения принимаются дети, прошедшие программу «Спортивное ориентирование. Начальный уровень» или сдавшие контрольные нормативы в возрасте 10-13 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия набора

Группы разновозрастные, разнополые.

На 2 и 3 года остаются дети, сдавшие контрольные, желающие заниматься более серьезно. Возможен набор при условии сдачи контрольных нормативов по возрасту.

Количество детей в группе

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 12 человек; на 2 и 3 годах обучения – не менее 10 человек

Формы проведения занятий

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторские занятия и занятия на местности.

Лекция, беседа, презентация, практические занятия (игры, общая и специальная физическая подготовка, соревнования).

Материально-техническое оснащение:

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- спортивные карты;
- система электронной отметки SportIdent;
- справочная и методическая литература;
- комплект туристского оборудования на 15 человек;
- кладовка для хранения спортивного инвентаря;
- полигон (спортивная карта) территории вокруг здания школы, Дворца – того помещения, где проводятся занятия.

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение:

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Компас жидкостный спортивный («Московский компас», Silva)	1
3	Чип для отметки на КП системы SFR	1
4	Чип для отметки на КП системы Sport Ident	1
5	Планшет-столик для ориентирования на лыжах	1
6	Лыжи коньковые	1
	Ботинки лыжные	1
	Палки лыжные	1
	Чехол	1
7	Рюкзак для выездов	1
8	Рюкзак походный	1
9	Набор туристской посуды	1
10	Термос (0,7/0,5 л)	1
11	Спальный мешок	1

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Виды контроля	Сроки контроля	Формы контроля	Формы фиксации результатов
Входной:	1-10 сентября	<ul style="list-style-type: none"> — педагогическое наблюдение; — выполнение практических заданий педагога. 	Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих.
Текущий:	на занятиях в течение всего учебного года	<ul style="list-style-type: none"> — педагогическое наблюдение; — устный опрос; — выполнение практических заданий педагога; — контрольные тренировочные занятия/ неофициальные соревнования. 	Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся.
Промежуточный:	ноябрь, март	<ul style="list-style-type: none"> — теоретическое задание; — выполнение практических заданий педагога; — участие в контрольном тренировочном занятии; 	Диагностическая карта результативности освоения ОП.

		– участие в первенстве Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию/районных соревнованиях.	
Итоговый:	декабрь, май	– участие в соревновании по спортивному ориентированию «Российский азимут»/первенство Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию; – теоретическое задание; – выполнение практических заданий педагога	Диагностическая карта результативности освоения ОП.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

- словесный (рассказ, беседа, комментарии);
- наглядный (демонстрация наглядных материалов);
- практический (отработка полученных знаний на практике);
- частично-поисковый.

Многообразие форм и методов работы с детьми даёт возможность организации наиболее плодотворной работы на занятиях.

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

Наглядный метод: показ спортивных карт, специальных физических упражнений, демонстрация фильмов. Наглядный метод дополняет словесный, он позволяет сделать обучение более эмоциональным, понятным и интересным. Дети просматривают фильмы, изображения, обсуждают, задают вопросы. Так осуществляется обратная связь. Педагог оценивает то, как дети видят тот или иной объект, как они понимают и запоминают теоретический материал.

Практический метод подразумевает применение детьми на практике теоретических знаний, отработку специальных беговых упражнений, отработку технико-тактических приемов.

Частично-поисковый метод целесообразно применять на более позднем этапе обучения, когда дети ознакомились с основными технологиями и изучили их особенности. Данный метод подразумевает участие детей в коллективном поиске, решение задачи совместно с педагогом.

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

- систематичность (регулярное диагностирование на протяжении всего срока обучения по программе);
- объективность (равное отношение педагога ко всем учащимся).

Дидактические средства

Список литературы для педагога:

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
4. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
5. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
6. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
7. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.
8. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
10. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006.

Список литературы для учащихся:

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
2. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.:ФиС , 2012.
3. Моргунова Т.В. Тест-листы. – СПб.: ЛО СДЮШОР, 2011.
4. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Сулов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
7. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.

Интернет-источники

№ п/п	Адрес сайта	Содержание
1.	www.rufso.ru	Министерство спорта России
2.	http://www.rusada.ru	Российское антидопинговое агентство
3.	http://www.roc.ru/	Олимпийский комитет России
4.	http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
5.	www.rufso.ru/	Федерация спортивного ориентирования России
6.	http://spbof.ru/ru/	Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга
7.	http://gducfkis.ru/	Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»
8.	www.o-site.spb.ru	Ориентирование в Санкт-Петербурге
9.	https://vk.com/spb_orient	Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru
10.	www.moscompass.ru	Лесные новости

Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»;

- поурочные планы;
- конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- картографический материал.

Дидактические средства:

Учебно-методические пособия:

- экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование полигонов для ориентирования.

Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта	Учебник анатомии, физиологии, презентация	Учебный тест	Через неделю после урока	Электронная почта, VK.com
Топография спортивных карт	Таблица условных знаков по спортивному ориентированию. Макеты рельефа местности. Таблица обозначения пиктограмм (легенды КП)	Тесты. Задания.	В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели	Электронная почта, VK.com
Техника и тактика спортивного ориентирования	https://www.youtube.com/watch?v=gnbY6H-AdoU Правила вида спорта Спортивное ориентирование	Тесты. Задания.	В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели	Электронная почта, VK.com

Методическое обеспечение программы "спортивное ориентирование"

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническая разработка
1	2	3	4	5	6	7
1	Условные знаки спортивных карт.	Теоретическая	Лекция + зачетный тест	Таблица условных знаков. Методичка с тестами.	Тест на знание УЗ	Составление методической разработки.
2	Чтение карты.	Практическая (тренировка на	Тренировка на местности. Прохождение дистанции.	Карта лабиринта. Корректировка части карты	Контрольная дистанция	Планирование дистанции.

		местности)		Сосновки.		
3	Чтение карты, условные знаки	Теоретическая (тренировка зрительной памяти и внимательности)	Мысленное выделение отдельных участков на карте и сравнение с заданием.	Карта с КП.	Проверка правильности выполнения задания.	Вырезание отдельных частей карты для составления заданий.