

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. Совершенствование»

Срок освоения 3 года
Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка 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 13-18 лет, прошедшие программы «Спортивное ориентирование. Основная», сдавшие контрольные нормативы, и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность

Базовую программу по спортивному ориентированию учащиеся заканчивают в возрасте 13-15 лет, что в силу возраста по правилам соревнований по спортивному ориентированию не позволяет учащимся выполнить разряд выше 1 взрослого, а так же в этом возрасте у детей уже сформировался устойчивый интерес к занятиям спортом, и есть желание продолжать тренироваться.

Данная программа дает возможность продолжать заниматься спортом, дает дополнительную возможность поступить в ВУЗ по спортивному принципу.

Спортивное ориентирование является прикладным видом спорта в российской армии, программа стимулирует воспитанников для службы в армии.

Отличительные особенности

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению учащегося. Индивидуальный подход заложен в программу. Эта программа является продолжением программы «Спортивное ориентирование. Основная»

Новизна данной программы заключается в разработке и использовании на занятиях тренировочных планов для совершенствования спортивной подготовки, дидактических материалов, разработанными автором с учетом уровня подготовки.

Уровень освоения программы

Углубленный уровень.

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения общим объемом 1184 часа.

Цель программы

Формирование общефизической, морально-психологической готовности к обучению в ВУЗ и службе в армии через занятия спортивным ориентированием.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**:

Обучающие:

- совершенствование навыков ориентирования на любом типе местности;
- совершенствование навыков техники и тактики спортивного ориентирования;
- совершенствование основных навыков туристкой подготовки;
- приобретение навыков участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- достижение высокого спортивного результата.

Развивающие:

- развитие навыков межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повышение уровня общего физического развития;
- расширение общекультурного кругозора через путешествия;
- создание условий для самоопределения личности;
- формирование навыков объемного мышления, распознавания себя в пространстве;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и гражданственности;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание экологической культуры;
- освоение способов физического саморазвития;
- развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию

Планируемые результаты

Предметные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут:

- обладать умением ориентироваться на любом типе местности;
- обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования на местности;
- обладать основными навыками туристской подготовки;
- владеть навыками участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.

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 объемного мышления, распознавания себя в пространстве.

Личностные результаты.

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Особенности реализации программы

Программа является третьей 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» или сдавшие контрольные нормативы в возрасте 13-16 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия донбора

Группы разновозрастные, разнополые.

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

Количество детей в группе

На все года обучения наполняемость группы – не менее 10 человек

Формы проведения занятий

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторные 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 КИ системы SFR	1
4	Чип для отметки на КИ 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

Система контроля результативности обучения

Промежуточный и итоговый контроль

- Начальная диагностика – сентябрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь. Предметная диагностика, диагностика личностных качеств и уровня общей физической подготовки.
- Итоговая диагностика и контроль – май. Предметная диагностика, диагностика личностных свойств и уровня общей физической подготовки. Диагностика сплоченности.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- зачет – на итоговом занятии;
- участие в соревнованиях;
- участие в соревнованиях регионального, межрегионального, всероссийского уровня;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о соревнованиях, анализ данных спортивного дневника.

Система контроля результативности обучения				
Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методики	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
<i>Обучающие</i>	<i>Предметные</i>			
совершенствование навыков ориентирования на любом типе местности;	обладать умением ориентироваться на любом типе местности;	Педагогическое наблюдение, разбор итогов	Контрольная дистанция	3 раза в год
совершенствование навыков техники и тактики спортивного ориентирования;	обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования на местности;	Педагогическое наблюдение, разбор итогов	Контрольная дистанция	3 раза в год
совершенствование основных навыков туристкой подготовки;	обладать основными навыками туристкой подготовки;	Педагогическое наблюдение, разбор итогов	Контрольная дистанция	3 раза в год
приобретение навыков участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;	владеть навыками участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня;	Педагогическое наблюдение, разбор итогов, беседа	Отчет	2 раза в год

достижение высокого уровня спортивной формы.	Обладают уровнем физической формы, необходимым для сдачи спортивных нормативов, норм ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.	Сдача нормативов	Сдача нормативов	3 раза в год
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>			
Развивать навыки межличностного взаимодействия в коллективе	Эффективность межличностного взаимодействия в коллективе	Педагогическое наблюдение (ДПН)	Отчёт	Отслеживается на каждом занятии, фиксируется 2 раза в год
Способствовать физическому развитию	Уровень физической подготовки	Отслеживание динамики физического развития	Сдача нормативов ОФП	3 раза в год
Расширять общекультурный кругозор через путешествия	Широта общекультурного кругозора	Беседа, педагогическое наблюдение	Отчёт	В конце учебного года
Создать условия для самоопределения личности	Уровень профессионального самоопределения	Беседа	Отчёт	Конец 3 года обучения
Формировать навыки самостоятельной аналитической деятельности	Уровень сформированности и навыков самостоятельной познавательной деятельности	Анализ продукта деятельности (разработка дистанций)	Отчёт	В начале и конце учебного года
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>			
Воспитывать патриотизм и гражданственность	Уровень сформированности и ценностных установок	Беседа	Отчёт	Один раз в год
Способствовать повышению уровня коммуникативной культуры	Уровень коммуникативной культуры	Педагогическое наблюдение	Отчёт	Отслеживается на каждом занятии, фиксируется 2 раза в год
Воспитать экологическую культуру	Уровень экологической культуры	Беседа, педагогическое наблюдение	Отчёт	Отслеживается на каждом занятии, фиксируется 2 раза в год

Способствовать освоению способов физического саморазвития	Уровень владения способами физического саморазвития	Беседа, педагогическое наблюдение	Отчёт	В начале и конце учебного года
Развивать морально-волевые и профессионально значимые качества	Уровень развития морально-волевых и профессионально значимых качеств	Беседа, педагогическое наблюдение	Отчёт	Отслеживается на каждом занятии, фиксируется 2 раза в год

Диагностика результатов освоения программы проводится по системе, принятой в учреждении (приложение 1)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
Педагогические методики и технологии.

- Технология разноуровневого обучения;
- технология сотрудничества;
- технология перспективно - опережающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающая технология;
- дистанционная образовательная технология.

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Лекция, беседа.	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Фото, изображения, видео	Тренировка внимания, зрительной памяти, развитие воображения
3	Практические методы	Участие в соревнованиях, контрольных тренировках.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки
4	Дедуктивные методы	Экскурсии, путешествия, походы, экспедиции, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное
5	Методы самостоятельной работы	Работа с литературой. Работа на дистанции на местности	Развития самостоятельности, умение принимать решения.
6	Игровые методы	Спортивные и развивающие игры.	Развитие командного духа, многообразие впечатлений

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 занятия	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
Обзор состояния и	http://www.rufso.ru/ статьи	Задания.	В течение учебного	Электронная почта,

развития ориентирования в России и за рубежом.			года с периодичностью 2-3 недели	VK.com
Техника и тактика спортивного ориентирования	www.o-gps-center.ru	Разбор трансляций	В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели	Электронная почта, VK.com
Общая и специальная физическая подготовка	Презентации	Сдача нормативов	В течение учебного года с периодичностью 2-3 недели	На занятиях
Основы туристской подготовки.	Презентации	Беседа, тест	2-3 раза в месяц	Электронная почта, VK.com

Методическое обеспечение программы

№	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	Чтение карты	Практическая (тренировка на местности)	Тренировка на местности. Прохождение дистанции	Карта лабиринта. Корректировка части карты Сосновки	Контрольная дистанция	Планирование дистанции
2	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
3						

Дидактические материалы.

- Экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ.

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. Боженюк. - 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., Суслов 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-РЕСУРСЫ

1. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области - <http://o-site.spb.ru/>
2. Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга - <http://www.spbof.ru>
3. Федерация спортивного ориентирования России - <http://www.rufso.ru/>

Ключевые компетенции

1. **Учебно-познавательная компетенция.** Решая задачи, учащийся учится быть уверенным в принятых решениях. Так же во время спортивной практики ребёнок, используя метод проб и ошибок, учится разрабатывать планы преодоления препятствий.
2. **Критическое мышление.** Решая спортивные задачи, учащийся учится находить выход из проблемной ситуации и применяет это в спортивной практике.
3. **Коммуникативная компетенция.** Включает обладание развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе.
4. **Креативность.** Учащийся должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и преодолеть все препятствия в наиболее короткое время. Данный вид деятельности сочетает физическое движение с решением интеллектуальных задач, умение быстро принимать решения. Помогает преодолевать себя и пространство.