

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. Боженев. - 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.