

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.06.2019 № 181/1 у/д

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»

туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор составитель:
Реутова Галина Викторовна,
методист

г. Липецк, 2019

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

Программа спортивное ориентирование помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Спортивное ориентирование имеет и практическое значение. Умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие в классе, зале, на стадионе, полигоне.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы заключается в том, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортивным ориентированием, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

За основу при разработке данной образовательной программы взяты: программа подготовки юных спортсменов-ориентировщиков «Спортивное ориентирование» (Лукашов Ю.В., Ченцов В.А.), типовая программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» (Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.)

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по

организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

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

Задачи:

Личностные:

- Воспитание у учащихся ответственности за свои поступки и овладение навыками грамотного поведения в походе.

- Формирование у учащихся собственного мнения и самостоятельных взглядов на жизнь.

- Создание условий для общения и сотрудничества в коллективе

- Оздоровление и физическое развитие детей, обогащение их духовного мира.

- Воспитание у учащихся любви к Отечеству, к своей «малой» Родине;

Метапредметные:

- Развитие у учащихся наблюдательности и внимательности.

- Развитие у учащихся физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

- Развитие когнитивных качеств личности: любознательности, эрудированности, пыливости, проницательности

- Гармоничное развитие интеллектуальных и творческих способностей детей.

Образовательные (предметные)

- Закладка фундамента туристско-краеведческих и экологических знаний.

- Воспитание бережного отношения к природе.

- Изучение основ спортивного ориентирования.

- Ознакомление с правилами оказания первой медицинской помощи;

- Изучение, возрождение и сохранение истории и культуры

- Липецкого края;

- Ознакомление с основными правилами техники безопасности.

Учитывая возрастные и психологические особенности школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением

наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 6 до 18 лет вне зависимости от их способностей, уровня физического развития и не имеющих медицинского противопоказания.

Объём и срок освоения программы. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Количество часов обучения - 216 часов в год.

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная. Организация образовательного процесса – детское объединение. Продолжительность занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю. Продолжительность теоретических занятий в помещении должна составлять 2 академических часа. Проведение практических занятий на местности в пределах черты города – 4 часа. Практическое занятие за пределами городской черты поход выходного дня, загородная экскурсия, туристские соревнования должны составлять 8 часов.

Количество занимающихся в группе 15-17 человек - это учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие 2 часа (академический час- 45 мин.) Практическое занятие на местности в пределах черты города – 4 часа. Практическое занятие за пределами городской черты поход выходного

		дня, загородная экскурсия, туристские соревнования 8 часов.
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); -проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Ожидаемые результаты программы:

- приобретение профессиональных туристских навыков и умений, овладение навыками самоорганизации и самоуправления;
- приобретение знаний, умений и навыков поведения человека в экстремальных ситуациях;
- овладение навыками судейства соревнований по спортивному ориентированию;
- повышения уровня общей и физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение знаний, умений и навыков по оказанию первой медицинской помощи;
- выполнять тактические действия ориентирования;
- развитие психологических свойств спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность и т.д.
- создание в детской среде атмосферы настроя на положительные идеалы, отторжение негативных проявлений в любых формах.

Модуль 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№№ п/п	Наименование темы, раздела.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Основы ориентирования	2	2	-	Вводное
2.	Спортивные карты	12	4	8	Текущее, тестирование
3.	Работа с компасом	14	2	12	Текущее, контрольные испытания
4.	Тактическая подготовка	12	4	8	Текущее, тестирование, контрольные испытания
5.	Основы туристской подготовки	52	18	34	Текущее, опрос
6.	Общая физическая подготовка	80	4	76	Текущее, контрольные испытания
7.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Текущее, контрольные испытания
8.	Правила соревнований	12	2	10	Итоговая аттестация
	Всего	216	40	176	

Содержание программы

Введение (2ч.)

Теория – 2 часа

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования. История спортивного ориентирования. Цели и задачи первого года обучения. Снаряжение для занятий. Основные правила личной гигиены. Основы безопасности на занятиях.

2. Спортивные карты. (12 часов).

Теория – 4 часа

Масштаб. Измерение расстояний по карте. Стороны горизонта. Линии магнитного меридиана. Цветная шкала карты. Условные знаки спортивных

карт: масштабные, линейные, внемасштабные. Обозначение на карте старта, контрольных пунктов, финиша.

Практика – 8 часов

Оборудование контрольного пункта на местности. Практическое занятие. Рельеф местности и его изображение на карте горизонталями. Основные формы рельефа. Высота сечения. Крутизна склонов. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир. Чтение и запоминание карты. Сравнением карты с местностью. Визуальное определение точки стояния по ближайшим ориентирам. Определение точки стояния измерением длины пройденного расстояния. Способы определения расстояний на местности: путем подсчета шагов, по времени и визуально.

3. Работа с компасом. (14 часов).

Теория – 2 часа

Устройство спортивного компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Ориентирование карты по компасу.

Практика – 12 часов

Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут. Определение азимута на ориентир на местности. Определение направления движения на контрольный пункт по карте. Движение по азимуту с обходом препятствий. Движение по азимуту с контролем пройденного расстояния. Выход по азимуту, азимут на ориентир незначительных размеров. Приемы «квадрат» и «змейка».

4. Тактическая подготовка. (12 часов).

Теория – 4 часа

Основной ориентир – привязка. Опорные, тормозные, сопутствующие, ограничивающие ориентиры. Учет факторов, влияющих на выбор пути и скорость движения ориентировщика.

Практика – 8 часов

Приемы выбора пути движения между контрольными пунктами: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, комбинированный.

5. Основы туристской подготовки. (52 часа).

Теория – 18 часов

Туристское снаряжение. Укладка рюкзака, подгонка лямок. Одевание рюкзака. Организация туристского бивака. Травмы. Виды травм. Переломы. Классификация травм. Раны. Этапы наложения жгута. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах, обморожения. Травматический шок.

Практика – 34 часа

Организация туристского бивака. Выбор места для палаток. Установка палаток. Выбор и оборудование места для костра. Разжигание костра. Основные узлы, применяемые в туризме: прямой, проводника, схватывающий, удавка, булинь. Работа с веревкой. Преодоление

заболоченных участков, завалов в лесу. Движение по крутым травянистым и осыпным склонам. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Практическое занятие. Отработка умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по склонам (спуски и подъемы). Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Питание в походе. Нормы дневного рациона. Составление меню. Расчет продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях. Сведения о краеведении. Географическое положение Липецкой области. Рельеф. Климат. Почвы, растительный и животный мир. Гидрография. Полоса препятствий пешеходного туризма. Принципы оказания первой медицинской помощи (ПМП) при ушибах, растяжениях, разрывах, сдавливании и вывихах Перелом позвоночника. Черепно-мозговые травмы. Наложение повязок на различные области тела. Працевидная повязка на нос, лоб, подбородок. Повязки на верхние конечности. Повязка ДЕЗО. Первая помощь при укусах животных. Основные способы искусственного дыхания.

7. Общая физическая подготовка. (82 часов).

Теория – 4 часа

Как быть здоровым – правильное питание и режим дня, сон, прогулки и физические занятия на свежем воздухе.

Практика – 76 часа

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц. Легкая атлетика, бег и ходьба. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: футбол, ручной мяч, русская лапта. Лыжная подготовка. Изучение классического и конькового ходов, техники спусков, поворотов и торможения. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте.

Одежда для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 -2 кг в рюкзаке. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов.

8. Специальная физическая подготовка. (32 часа)

Теория – 4 часа

Развитие специальных качеств спортсмена – ориентировщика: общей и скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, силы.

Практика – 28 часов

Специальные беговые упражнения. Прыжки, многоскоки. Развитие общей выносливости. Метод непрерывного длительного бега. Равномерный бег. Длительный кроссовый бег. Темповый бег. Развитие силы на тренажерах и эспандерах. Круговая тренировка. Растяжка для верхних групп мышц. Растяжка для нижних групп мышц.

9. Правила соревнований. Участие в соревнованиях. (12 часов)

Теория – 2 часа

Виды соревнований. Порядок старта. Обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях. Способы отметки на контрольных пунктах. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Практика – 10 часов

Действия участника на старте. Проверка снаряжения. Изучение технической информации. Символьные легенды контрольных пунктов. Разминка. Морально-психологический настрой на концентрацию внимания при прохождении дистанции. Вход в карту при движении на первый контрольный пункт. Действия на контрольном пункте. Отработка навыков и умений ориентирования по всем разделам программы. Аварийный выход на финиш. Участие в учебных и календарных соревнованиях.

требований к стажу работы.

Методическое обеспечение.

Методические разработки:

- Туристско-игровая программа «Весёлый рюкзачок»;
- Дидактический материал по спортивному ориентированию;
- Методика проведения интеллектуальных игр;

-Методическая разработка «Топографические знаки для детей».
Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения учебного процесса необходим спортивный инвентарь и оборудование:

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
палатка	2 шт.	80%
карабины	17шт.	90%
Спальные мешки	8 шт.	50%
компас	17 шт.	90%
карты	5 шт.	90%
рюкзак	17 шт.	100%
мячи	8	100%
скакалки	8	100%
лыжи	17	20%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления

Методические рекомендации:

Учитывая возрастные и психологические особенности школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятий, экскурсий, а также на местности, в помещении.

- Теоретические занятия проводятся в кабинете оснащенным литературой по ориентированию и наглядными пособиями;

- Практические занятия проходят на территории парков города;

Весь материал программы разделен на два взаимосвязанных этапа.

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап – операционно - деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых условиях.

В программу включены практические занятия по отработке навыков пешеходного туризма, ориентирования; оказания доврачебной помощи, рассмотрение вопросов по обеспечению безопасности при проведении

занятий, походов, экспедиций.

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать технические средства обучения: слайд фильмы, видеофильмы, презентации;

наглядные материалы: карты, схемы, таблицы, иллюстрации; туристское снаряжение и оборудование.

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом учебные занятия.

Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с

настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;

- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок формирования индивидуального учебного плана

Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей)

Список литературы

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.

2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «физкультура и спорт», 1974. 152 с.

3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.—М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.—44 с.

4. Алёшин, В.М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В.М. Алёшин, Е.И. Иванов, А.А. Колесников. М.: Физкультура и спорт, 1970.—С. 14-24.

5. Малахов Н.В. Элементы картографии в средней школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1972.—11 с.

6. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию). М. ЦДЮиК, 2004. 360 с.

7. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов .— М.: Просвещение, 1988.—224 с.