

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 225
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

для детей: 10 - 15 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ковалевич Юлия Михайловна

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка

1.Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2.Краткое описание программы: Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических качеств;

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

3.Актуальность

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. 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 будущему воину. 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. Ученик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

4.Направленность программы: физкультурно-спортивная

5.Педагогическая целесообразность: Спортивное ориентирование, в особенности, развивает в детях быстрое и точное мышление, умение самостоятельно принять правильное решение в экстремальной обстановке. Основное достоинство спортивного ориентирования -развитие пространственного мышления, которое является существенным компонентом в подготовке к практической деятельности по многим специальностям, например, таким как архитектор, строитель, геодезист, топограф, инженер, диспетчер. Еще одно достоинство - это отчетливо развитое умение схематизировать задачу, без чего не обходится ни одна область науки и техники. Таким образом, спортивное ориентирование может являться моделью элементов многих видов профессиональной и социальной деятельности.

Спортивное ориентирование — это стремительно развивающийся вид спорта, сочетающий соревновательный кросс на местности с мыслительной деятельностью, направленной на поиски конкретных точек на местности с помощью карты, компаса и различных специализированных приемов ориентирования. В последние годы спортивное ориентирование сильно изменилось: изменились правила соревнований, появились новые виды ориентирования (парковое, ориентирование по тропам, шоу-ориентирование, спортивный лабиринт и т.п.), улучшилось качество картографического материала, возросли требования, как к скоростным, так и к техническим качествам спортсменов.

6.Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

7.Задачи:

Образовательные:

1. Овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию в соответствии с требованиями класса массовых разрядов в своей возрастной группе.
2. Выработать у обучающихся устойчивые навыки самостоятельной работы с картой и компасом.

3. Формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Развивающие:

1. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе.
2. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.
3. Развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся посредством формирования потребности к здоровому образу жизни.
4. Развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитательные:

1. Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.
2. Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля.
3. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.
4. Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха.

8. Условия реализации программы:

Возраст детей: 10 - 15 лет

Срок реализации программы

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год)

количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

Режим проведения занятий: по 2 часа 2 раза в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

- Групповая
- Индивидуальная

Формы проведения занятий:

- лекция
- семинар
- экскурсия
- соревнования
- прохождение маршрута

Методы, используемые при проведении занятий:

- диагностические,
- организационные,
- коммуникативный,
- методы формирующего воздействия,
- координации и коррекции,
- совершенствования.

Способы проверки результатов освоения программы:

- Открытое занятие
- Технический зачёт

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение соревнований по спортивному ориентированию
- проведение конференций, викторин, спортивных эстафет
- участие в экскурсиях

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка
- сертификаты участников школьных и районных конкурсов
- дипломы победителей

Критерии оценки результативности освоения программы:

Критерием успешности прохождения данного курса является умение применить полученные теоретические знания на практике.

Учащиеся знают такие понятия как: «условные знаки», «карта», «ориентиры», «техническая информация», «техника», «тактика» с/ориентирования и т.п.

Умеют определять стороны горизонта с помощью компаса, ориентировать карту на местности, ориентироваться с помощью горизонтальных объектов.

Приобрели первоначальный соревновательный опыт, анализируя свои результаты.

9.Ожидаемые результаты освоения программы:

Техника безопасности

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

– правила дорожного движения;

Должны уметь:

– находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;

История спортивного ориентирования

Должны знать:

– развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;

– виды ориентирования;

– прикладное значение ориентирования.

Должны уметь:

– давать характеристику современного состояния ориентирования.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

– вспомогательное снаряжение;

– правила эксплуатации снаряжения;

– правила хранения снаряжения;

– компас и его устройство;

– планшет и его устройство.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

– роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков;

– методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

– выполнять специально-беговые упражнения;

– выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);

– выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);

– выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;

– выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре,

растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;
- выполнять простейшую маршрутную топографическую съемку местности вдоль линейных ориентиров.

Учебно - тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение.	14	4	10
2	Топографическая подготовка ориентировщика.	8	8	-
3	Техническая подготовка	10	10	-
4	Тактическая подготовка	12	-	12
5	Общая и специальная физическая подготовка.	94	10	84
6	Итоговое занятие	6	2	4

ИТОГО	144	34	110
--------------	------------	-----------	------------

Содержание программы

Тема 1. Введение.

Теория: История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика: Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика Санкт-Петербурга. Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). История города, памятные исторические места. Охрана памятников.

Экскурсия по микрорайону школы

Тема 2. Топографическая подготовка ориентировщика

Теория: План, карта. Топографические карты и карты города, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практика: Знакомство обучающихся с топографическими картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

Теория: Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практика: Упражнения на местности. Ориентирование на территории микрорайона школы.

Теория: Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практика: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Теория: Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Тема 3. Техническая подготовка ориентировщика.

Теория: Карта города. Масштаб карты. Комплексное чтение карты.

Практика: Знакомство с планом города и топографическими картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты и плана.

Теория: Компас, правила пользования им. Определение точки стояния.

Практика: Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

Теория: Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практика: Определение расстояний на карте и местности. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации, обучение способам определения расстояний.

Теория: Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика: Движение по азимуту. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

Тема 4. Тактическая подготовка ориентировщика.

Теория: Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика: Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и

его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения.

Практика: Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с мячами, парные упражнения (с партнером), подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Практика: Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

Теория: Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Практика: Знакомство с приемами техники бега. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

Методическое обеспечение

Структура типового занятия:

Тип занятия: комбинированное, включающее в структуру проверку, закрепление знаний и умений, знакомство с новым материалом.

Форма занятия: путешествие с элементами диалога, исследования, решения поставленной проблемы; представление лекционного материала.

Формы обучения: игровые формы (имитационные), переходящие к самостоятельным, индивидуальным, парным формам работы.

1. Организационный этап.

Взаимное приветствие педагога и обучающихся, определение отсутствующих, проверка подготовленности детей к занятиям, организация внимания. Формулировка темы занятия. Определение цели и постановка задач.

2. Этап актуализации знаний, настрой на восприятие нового материала.

3. Итог: Какие цели мы ставили перед собой в начале урока? Как мы с ними справились? Где вам может пригодиться изученный материал?

Методические рекомендации или Перечень методических материалов

Материально-техническое обеспечение:

Компас, линейка, планшет, рулетка, транспортер, компьютер, мультимедийный проектор, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гири, канат), планы и карты Санкт-Петербурга, спортивная карта.

Список литературы для педагога:

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Алёшин В.М. «Карта в спортивном ориентировании», М.: «Физкультура и спорт», 1983
3. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «Подготовка спортсменов-ориентировщиков», М.: «Физкультура и спорт», 1978
4. Огородников Б. И., Моисеенков А. Л., Приймак Е. С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.-М.: ФиС, 1980.
5. Сергеев В.Н. «Туризм и здоровье», М.: «ПРОФИЗДАТ», 1987
6. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование на местности: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.- М.: Просвещение, 1980.
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов», М.: «ПРОФИЗДАТ», 1987

Литература для учащихся и родителей:

1. Беляков Л. В., Ганюшкин А. Д., Моисеенков А. Л. Основы тренировки в ориентировании на местности.- Смоленск, 1973.
2. Иванов Е. И. С компасом и картой.-М.: Изд-во ДОСААФ, 1971.
3. Моисеенков А.Л. Десять уроков ориентирования на местности. Физкультура и спорт, 1972, № 6.
4. Огородник Б. И. Туристское снаряжение. Снаряжение участников соревнований по ориентированию. М., 1968.
5. Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО.-М.: ФиС, 1973.
6. Огородников Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО.-М.: ФиС, 1983.
7. Иванов Е.И. компасом и картой. М., Изд-во ДОСААФ, 1971.