

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 25»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2
от «02» ноября 2024года

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №25»
Ш.И.Беруашвили

Приказ № 207 от
«21» ноября 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско - краеведческая
уровень: базовый

Возраст учащихся: 9–12 лет

Срок реализации: 1год (68часов)

Автор/разработчик:
Бурлак Екатерина Владимировна,
учитель физики

Абакан, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Спортивное ориентирование»* (далее программа) имеет *туристско-краеведческую направленность* и разработана для детей 9-12 лет. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом и локальными актами МБОУ «СОШ №25».

Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях образовательного учреждения, в оптимальном сочетании ориентирования, туризма и краеведения. Основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил различными формами и методами туризма.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» заключается в том, что программа объединяет в себе различные аспекты спортивной, туристической и краеведческой деятельности, необходимые как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели. Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов. Занятие ориентированием не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим. Кроме того, в процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Спортивное ориентирование способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

Возраст 9-12 лет является самым благоприятным для закладывания спортивной мотивации. Для решения этой проблемы необходимо повышать уровень спортивной мотивации юных спортсменов для дальнейших занятий и как следствие повышение спортивных результатов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (68 учебных часа).

Уровень базовый.

Режим занятий в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных форм обучения.

Форма организации деятельности детей: групповая, индивидуальная.

Целью программы является развитие интеллектуального и творческого потенциала детей и подростков, подготовка спортсменов – ориентировщиков массовых разрядов и высшей спортивной квалификации, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению;

Развивающие

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные

- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать любовь к своей Родине через познание родного края;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии.

Планируемые результаты

По блоку спортивного ориентирования должны знать:

- историю развития спортивного ориентирования,
- основы безопасности при проведении занятий на местности,
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков,
- роль гигиены и физических упражнений, правильного питания и самоконтроля,
- условные знаки, масштаб карты,
- устройство компаса,
- основы технической и тактической подготовки,
- основные положения правил соревнований по ориентированию;
- *должны уметь:*
- ориентировать карту по компасу,
- снимать азимут с карты,
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров,
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами,
- измерять расстояние на местности,
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам,
- правильно действовать при потере ориентировки.

По блоку туризма и краеведения должны знать:

- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,
- состав аптечки,
- туристские возможности окрестностей г. Абакана;
- *должны уметь:*
- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,

По блоку физической подготовки должны знать:

- значение физической подготовки,
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости координации, ловкости и быстроты,
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье,
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости;
- *должны уметь:*
- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств,
- подниматься и спускаться со склонов,
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Введение	1	1	-
2.	Техника безопасности	1	1	-

3.	История спортивного ориентирования	1	1	-
4.	Гигиена спортсмена	1	1	-
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
6.	Снаряжение ориентировщика	1	1	-
7.	Судейская практика	1	1	
8.	Общая физическая подготовка	20	4	16
9.	Специальная физическая подготовка	20	3	17
10.	Техническая подготовка	1	1	-
11.	Тактическая подготовка	1	1	-
12.	Контрольные нормативы	2	-	2
13.	Участие в соревнованиях	6	1	5
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	-
16.	Основы туристской подготовки	2	1	1
17.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	2	2	-
18.	Топография	4	1	3
19.	Промежуточная аттестация	2	-	2
	ВСЕГО	68	22	46

Содержание программы

Введение.

Теоретические занятия.

Организационное занятие. планирование деятельности в учебном году.
ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.
эмоциональность, связь с природой.

Практические занятия.

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).
прогулка в лес.

Техника безопасности.

Теоретические занятия.

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, правила дорожного движения, меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

Практические занятия.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций, моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, поиск условно заблудившихся по карте.

История спортивного ориентирования.

Теоретические занятия.

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом, виды спортивного ориентирования.

Практические занятия.

Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

Гигиена спортсмена.

Теоретические занятия.

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи, режим дня, гигиена тела, одежды и обуви.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия.

Агитационное значение соревнований, права и обязанности участников, виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия.

Компас, планшет, одежда, обувь. вспомогательное снаряжение.

Правила эксплуатации.

Практические занятия.

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Судейская практика.

Теоретические занятия.

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП, оборудование старта и финиша.

Практические занятия.

Протоколы, работа с протоколами, протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию.

Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени); бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения); упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом); упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады); упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища); гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, обручи, акробатика (стойки кувырки перекаты, перевороты); скамейка, гимнастическая стенка; легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности); спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию; туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, упражнения с предметами (набивные мячи).

Техническая подготовка.

Теоретические занятия.

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов; особенности топографической подготовки ориентировщика; разновидности карт: топографические, спортивные - их общие черты и отличия; изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально); развитие глазомера; спортивный компас; приемы пользования компасом; определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния; движение по азимуту, определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактическая подготовка.

Теоретические занятия.

Понятие о тактике; взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков; значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практические занятия.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке; тактика при выборе пути движения; опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры; подход и уход с контрольного пункта; раскладка сил на дистанцию.

Контрольные нормативы.

Практические занятия.

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике; сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Участие в соревнованиях.

Теоретические занятия.

Положение о соревнованиях, условия проведения, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану: первенствах города, республики, соревнованиях среди учащихся ДЮСШ по спортивному туризму.

Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия.

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка - одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практические занятия

Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели - предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Основы туристской подготовки.

Теоретические занятия.

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика; туризм - один из видов активного отдыха; виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практические занятия.

Туристское снаряжение: групповое и личное; требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак (требования к месту бивака, снятие бивака). Уборка территории, противопожарные меры. Узлы, их назначение и применение.

Медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; медицинская аптечка; спортивные травмы и их предупреждение.

Топографическая подготовка.

Теоретические занятия.

Основы топографии; способы изображения земной поверхности, топографические карты, масштаб карты.

Практические занятия.

Условные знаки топографических карт; рисовка топографических знаков; виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт; изображение высоты местности с помощью горизонталей; определение крутизны склона и его высоты; измерение расстояний до недоступных предметов.

Ресурсное обеспечение программы:

Кадровое обеспечение педагог – организатор по спортивному туризму– 1.

Материально-техническое обеспечение программы

- компас
- система электронной отметки;
- флажковое ограждение;
- карточки для отметок КП.

Ожидаемые результаты

-Иметь представление о спортивном ориентировании как одном из видов спорта.

- Иметь систему знаний ориентирования по карте с помощью компаса,
- Иметь опыт практической деятельности по спортивному ориентированию.
- Демонстрировать основы физической подготовки.

Форма оценочных материалов

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости -используется тест–бег.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см.)

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются участие в соревнованиях различного уровня по спортивному ориентированию.