

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

**АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Спортивное ориентирование сформировался как отдельный вид спорта в России совсем недавно. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят определённое количество контрольных пунктов, далее КП, расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков. Это увлекательный вид спорта, в котором надо не только быстро передвигаться, но и хорошо уметь думать головой. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть – смысл этого вида спорта.

Актуальность. Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» обусловлена социальным заказом обучающихся и их родителей, также проведённый анализ показал, что в городе Ханты-Мансийске не представлены программы по спортивному ориентированию как в спортивных школах, так и в других учреждениях дополнительного образования. Поэтому данная программа является первой и единственной программой такого рода в городе.

Актуальность программы заключается в её доступности для широкого круга населения и прекрасно подходит для всестороннего личностного развития обучающихся в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, помогают познавать окружающий мир.

Современность ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребёнка.

Новизна программы основывается на методологии подготовки обучающихся к спортивному ориентированию и смежных видов спорта, направленного на построение непрерывного, разноуровневого и вариативного образовательного процесса, в гибкости внедрения новых методов обучения, в применении современных мобильных технологий при проведении занятий. Особенностью реализации программы является разработка и применение методических и дидактических материалов и заданий на каждом занятии для самостоятельной и индивидуальной подготовки обучающихся с целью дальнейшего развития и ориентации каждого на максимальный уровень собственных достижений.

Направленность программы – физкультурно-спортивная с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований спортивного ориентирования, с последующей специализацией каждого обучающегося на определённый вид соревнований:

- ориентирование бегом;
- велоориентирование;

- ориентирование на лыжах;
- ориентирование по тропам или точное ориентирование.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью программы является то, что она адаптирована прежде всего под календарь мероприятий по «Спортивному ориентированию» и соревнований «Школа безопасности» в городе Ханты-Мансийске и ХМАО-Югре, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к участию в соревнованиях, а это позволяет более качественно подготовить обучающихся и достичь более высоких результатов.

Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности. Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учёта индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для педагога важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность. Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. Полученные знания помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах. Данная программа педагогически целесообразна, так как при её реализации позволяет формировать и развивать физические качества, пробуждать интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Во время реализации программы позволяет обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для разностороннего развития личности.

Основные характеристики программы

Тип программы – модифицированная. Основой данной программы являются сборники, универсальные пособия по программам «Спортивное ориентирование». Одним из источников является пособие Ульяновского государственного технического университета «Спортивное ориентирование» за авторством Н.Н. Ключниковой и Н.А. Черновой.

Адресность программы. Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 9 до 12 обучающихся.

Объём программы (срок реализации программы)

Срок реализации программы «Спортивное ориентирование» составляет – 3 года, каждый учебный год по 306 часов, 34 учебной недели.

Режим занятий

Количество часов из расчёта 3 занятия по 3 часа в неделю на одну группу. Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива» и на местности. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Способы организации содержания образования. По способу организации содержания образования программа является комплексной, интегрированной.

Комплексность данной программы основывается на:

- должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей;
- цикличности спортивной деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, то есть в процессе обучения происходит усложнение материала в

соответствии с уровнем освоения программы, при этом содержание разделов и тем остается неизменным, но с более широким и углубленным изучением;

– интеграция направлена в данной программе на изучение определенной области знания, а также смежных с ней направлений.

Уровень сложности программы

Уровень сложности данной программы делится на стартовый и базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

- *Стартовый уровень* – 1 год обучения предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;
- *Базовый уровень* – 2-3 год обучения предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, уровня информированности в природной и городской среде, обогащение опыта общения и совместной деятельности в ходе освоения программы. Особенностью учебного плана обучения состоит в проведении разносторонней физической подготовки, при этом делается акцент на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты.

Большая роль на этом этапе отводится спортивным играм: играм с мячом, играм на внимание, сообразительность, координацию. Начинается работа по развитию навыков работы со спортивной картой и компасом. Предлагается объём теоретических знаний по топографии, медицине, гигиене спортивной тренировки, родном городе и его достопримечательностях. Даются первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (интеллектуальных, физических, творческих, морально-волевых качеств).

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: интегрированная программа объединяет и восстанавливает целостность на основе того или иного единства. Элементами интегрированной программы являются конкретные предметные программы дополнительного образования детей или определённые школьные учебные курсы;

Обоснование для увеличения количества занятий в неделю по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование»

Дополнительные общеразвивающие программы «Юный турист», Юные судьи туристских соревнований», «Туристы - проводники», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм» традиционно реализовывались в системе дополнительного образования в туристско-краеведческой направленности, этому способствовало серьезные и сильные традиции детско-юношеского туризма в нашей стране.

Программа «Спортивное ориентирование» включает туристский компонент и имеет такие области как: основы туристской подготовки, топография и ориентирование и соответственно относят данные программы к туристско-краеведческой направленности, но сегодня основные задачи и результаты лежат в области спортивных достижений.

С развитием «Спортивного ориентирования» как вида спорта, появлением правил по виду спорта, системы выполнения и присвоения спортивных разрядов, появлением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование», созданием не только сборных различных регионов, но и формированием национальной сборной страны, становится очевидно, что система подготовки спортсменов-туристов к соревнованиям должна иметь физкультурно-спортивный подход.

С другой стороны, специфика данных соревнований не позволяет исключить и туристский компонент из образовательного процесса. Таким образом, для успешной реализации

данной дополнительной общеразвивающей программы, и выстраиванию качественной системы учебно-тренировочных занятий необходимо сохранить занятия три раза в неделю по три академических часа (45 минут) с первого года обучения. Такое количество часов отвечает специфике данной программы, позволяет уделять повышенное внимание вопросам безопасности и формированию необходимых спортивных навыков.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Для обучения по программе «Спортивное ориентирование» принимаются обучающиеся от 10 до 16 лет.

Количество человек в группе зависит от года обучения:

- 1 год обучения – 10-14 лет, 9-12 чел.;
- 2 год обучения – 11-15 лет, 8-10 чел.;
- 3 год обучения – 12-16 лет, 7-9 чел.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» осуществляется на основе учебно-тематического плана (Приложение 1).

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
II. Основы туристской подготовки				
2.1	История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования.	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	6	1	5
2.3	Определение маршрута и движение	9	2	7
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	6	2	4
2.5	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	6	2	4
2.6	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	9	2	7
2.7	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого		42	13	29
III. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3
3.2	Топографические знаки. Легенда карты	6	3	3
3.3	Компас. Работа с компасом	6	3	3
3.4	Измерение расстояний	6	3	3
3.5	Способы ориентирования	6	3	3
3.6	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2
3.7	Ориентирование по горизонту, азимут	6	3	3
Итого		39	19	20
IV. Обеспечение безопасности				
4.1	Техника безопасности на дистанции соревнований	3	1	2
4.2	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	3	1	2
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		15	6	9
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	15		15
5.3	Спортивные игры	12		12
5.4	Силовая подготовка	12		12
5.5	Кроссовая подготовка	15		15
5.6	Лыжная подготовка	15		15
5.7	Тестирование	9		9
Итого		81	2	79
VI. Специальная подготовка				

6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	9		9
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	12	3	9
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	24	5	19
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	9		9
6.8	Совершенствование техники бега	12		12
6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	6		6
Итого		120	15	105
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6	0	6
Итого за период обучения		306	58	248

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
II. Основы туристской подготовки				
2.1	История развития и воспитательная роль спортивного ориентирования	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	3	1	2
2.3	Определение маршрута и движение	6	1	5
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	3	1	2
2.5	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	3	1	2
2.6	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	3	1	2
2.7	Подведение итогов туристского похода	3	1	2
Итого		24	9	15
III. Основы техники и тактики спортивного ориентирования				
3.1	Легенды контрольных пунктов	6	3	3
3.2	Чтение спортивной карты	6	3	3
3.3	Технико-вспомогательные действия работы с картой.	3		3
3.4	Условные знаки спортивных карт	3		3
3.5	Компас и его использование	6	3	3
3.6	Порядок работы на контрольном пункте	3		3
3.7	Тактическая подготовка	6	3	3
Итого		33	12	21
IV. Обеспечение безопасности				
4.1	Техника безопасности на дистанции соревнований	3	1	2

4.2	Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	3		3
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3		3
4.4	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3
Итого		15	4	11
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	18		18
5.3	Спортивные игры	9		9
5.4	Силовая подготовка	15		15
5.5	Кроссовая подготовка	15		15
5.6	Лыжная подготовка	18		18
5.7	Тестирование	9		9
Итого		87	2	85
VI. Специальная подготовка				
6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления	12		12
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	12		12
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	27	6	21
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	12		12
6.8	Совершенствование техники бега	15		15
6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	12	3	9
Итого		138	16	122
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6	0	6
Итого за период обучения		306	48	258

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение				
1.1	Информация о работе объединения. техника безопасности. анкетирование	3	3	
Итого		3	3	0
II. Основы туристской подготовки				
2.1	Воспитательная роль спортивного ориентирования	3	3	
2.2	Личное и командное снаряжение	3	1	2
2.3	Определение маршрута и движение	3	1	2
2.4	Подготовка к выходу на занятие и на маршрут туристского похода	3	1	2

2.5	Основные этапы занятия и движение по маршруту туристского похода	3	0	3
2.6	Предупреждение и профилактика опасностей и травм	3	1	2
2.7	Подведение итогов пройденной дистанции	3	1	2
Итого		21	8	13
III. Топография и ориентирование				
3.1	Легенды контрольных пунктов	3	0	3
3.2	Чтение спортивной карты	6	2	4
3.3	Технико-вспомогательные действия работы с картой.	9	1	8
3.4	Условные знаки спортивных карт	6	0	6
3.5	Компас и его использование	3	0	3
3.6	Порядок работы на контрольном пункте	6	1	5
3.7	Тактическая подготовка	3	3	0
Итого		36	7	29
IV. Обеспечение безопасности				
V. Общая физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии ОФП	3	2	1
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	24		24
5.3	Спортивные игры	9		9
5.4	Силовая подготовка	15		15
5.5	Кроссовая подготовка	18		18
5.6	Лыжная подготовка	21		21
5.7	Тестирование	6		6
Итого		96	2	94
VI. Специальная подготовка				
6.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
6.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости	12	2	10
6.3	Специальные беговые упражнения. Бег с внезапной сменой направления	15		15
6.4	Упражнения для развития силы отдельных групп мышц	15		15
6.5	Элементы техники ориентирования	33	3	30
6.6	Прохождение дистанций	27	3	24
6.7	Совершенствование техники лыжных ходов	15		15
6.8	Совершенствование техники бега	15		15
6.9	Соревнования по виду «Спортивное ориентирование»	9		9
Итого		144	10	134
VII. Подведение итогов				
7.1	Промежуточная аттестация	3		3
7.2	Итоговая аттестация	3		3
Итого		6		6
Итого за период обучения		306	30	276