

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области**

Управление образования Администрации города Новочеркаска

МБОУ СОШ №3 им. атамана М. И. Платова

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
гуманитарного цикла

С.В. Денисенко
Протокол №1
от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС

Т.Э. Немытова
Протокол №1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3
им. атамана М.И. Платова

Е.П. Удовенко
Приказ №195
от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивное ориентирование»**

Составитель: Моргунов М.С.
педагог дополнительного образования

Новочеркасск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе авторской программы Лукашова Ю. и Ченцова В. «Спортивное ориентирование» (2005 г.), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Отличительные особенности данной программы

Программа рассчитана на более глубокое изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное кругозора (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного направления.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с этим оздоровительное и спортивное 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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен - ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, геометрии, физкультуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию меняется.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

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.

Таким образом, 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, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы.

В программе «Спортивное ориентирование» подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный учебно-тренировочный процесс, ориентированный, на оздоровление воспитанников, привлечение к здоровому образу жизни, а также стремление к достижению высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием на различных этапах подготовки и выполнении норм на присвоение спортивных разрядов спортивной классификации.

Содержание программы представлено следующими направлениями: техническая и тактическая подготовка ориентировщика, физическая подготовка ориентировщика, основы туристской подготовки, краеведение. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Участие в многодневных соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивное ориентирование» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного ориентирования среди обучающихся. Соревнования способствуют проверке

и повышению технической и тактической подготовленности спортсменов, происходит обмен опытом работы.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса по курсу является занятие. В процессе изучения по данной программе широко используются такие формы как:

- лекция;
- беседа с применением наглядных пособий;
- дидактическая игра;
- опытно-исследовательская работа;
- практические занятия;
- экскурсии;
- олимпиады, конкурсы;
- выполнение проектов;
- самостоятельная работа (индивидуальная, в паре, групповая).

Каждое занятие включает в себя три основных части:

- теоретическая;
- игровая;
- практическая.

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности. Она достигается через **решение следующих задач:**

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности учащегося;
- формирование и развитие способностей, учащихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья учащихся и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- подготовка учащихся в качестве судей по спорту (со специализацией в спортивном ориентировании);
- профессиональная ориентация учащихся;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие учащимся экологических навыков и бережного отношения к природе.

Обучающие:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туристской подготовки, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного ориентирования; содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- содействовать развитию специальных физических качеств;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить накопление соревновательного опыта;
- повышать накопление соревновательного опыта.

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объем программы: Учебный процесс рассчитан программой на 36 часов.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике спортивного ориентирования на местности, оказании первой доврачебной помощи. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике и тактике спортивного ориентирования, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном ориентировании: специальной выносливости, скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, презентаций); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию, выполнение диагностических тестов и заданий по технике ориентирования, психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуются типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуются формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-ориентировщиков являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Походы, учебно-тренировочные лагеря проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост- и межсоревновательный период.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формы проведения промежуточной аттестации: тесты, участие в соревнованиях городского уровня, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Закончив первый год обучения, обучающийся должен знать:

- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- правила пожарной безопасности и необходимые действия при обнаружении первых признаков (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.) пожара;
- меры предосторожности при обращении с огнем и причины возникновения пожаров;
- общие положения правил по спортивному ориентированию, способы проведения соревнований и критерии допуска к соревнованиям;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компостеры, маркировка трасс;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности;; гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- правила хранения продуктов в полевых условиях; правила укладки рюкзака и упаковка продуктов; принципы составления меню для походов и соревнований.

Закончив первый год обучения, обучающийся должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- выполнять специально-беговые упражнения на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести;
- правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности (шагами, визуально); двигаться по азимуту;
- читать карту с одновременным слежением за местностью и аккуратно производить отметку на КП;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	Формы промежуточной аттестации
1	Ориентирование на местности	Тест, участие в соревнованиях
2	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов
3	Туристская подготовка	Зачетный поход выходного дня

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Ориентирование на местности	26	18	8
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	4	2	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	3	1
1.3.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	3	2	1
1.4.	Техника спортивного ориентирования.	3	2	1
1.5.	Тактика спортивного ориентирования.	3	2	1
1.6.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.	3	2	1
1.7.	Судейская практика.	3	3	-
1.8.	Контрольные упражнения и соревнования.	3	2	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	7	4
2.1.	Общая физическая подготовка.	4	2	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	4	2	2
3.	Туристская подготовка	3	3	-
ВСЕГО:		36		

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения учебного процесса необходимы:

- компьютерный класс с персональными компьютерами,
- лекционный класс,
- сетевое оборудование,
- выход в Интернет,
- акустические колонки,
- интерактивная доска,
- проектор и экран,
- многофункциональное устройство (принтер, копировальный аппарат, сканер),

Программное обеспечение:

- Microsoft Office

Расходные материалы (выбрать, указать количество из расчета на группу 15 человек):

- картридж,
- перчатки лабораторные одноразовые
- фотобумага
- бумага формата А4,
- канцелярские принадлежности,

Дидактические материалы:

- Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.
- Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.).
- Раздаточный материал «Приемы ориентирования».
- Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).
- Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».
- Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
- Тесты на тренировку памяти и внимания.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня. Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой

1. Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена. Контрольные упражнения позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, пресса, прыжковую подготовку; Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по спортивному ориентированию.
2. Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена.
3. Тесты и контрольные упражнения, определяющие тактическую подготовку. Решение ситуационных тактических задач. При решении задачи оцениваются визуально-пространственные и наглядно-действенные компоненты мышления.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).

2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.

3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.

4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.

2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.

3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личное специальное снаряжение:

- для учебных занятий

Групповое специальное снаряжение:

- частично приобретено

Специально оборудованные с\залы для занятий в зимний период:

- используются на правах аренды согласно договора о сотрудничестве.

Полигоны для занятий в природных условиях

- оборудуются по месту организации занятий.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Оценочные материалы Контрольные упражнения, определяющие физическую подготовку спортсмена.

Оценочные материалы Тесты и контрольные упражнения, определяющие техническую подготовку спортсмена

Материалы для промежуточной аттестации обучающихся на выявление уровня
знаний для раздела

"Чтение рельефа на спортивной карте"

Материалы для итоговой аттестации обучающихся на выявление уровня знаний
для раздела

"Чтение спортивной карты"

Приложение 2.

Методические материалы

Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению:

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн»;
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый»;
3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник»;
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя»;
5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Прямой узел можно вязать двумя способами.

1. Одной веревкой делается петля (а), а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы (д). Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан правильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.
2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны (в, г). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел» (е). Далее концах завязываются контрольные узлы (д).

Ткацкий узел. Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны (а), потом с другой (б). Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы (в).

Встречный узел. Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел (д), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны (б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (в).

Грейпвайн. Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны (а), затем то же самое с другой (б). Узлы стягиваются (в). Контрольные узлы не вяжутся. Правильный рисунок узла показан на рисунке (г).

Брамшкотовый узел. Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке (а, б). Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).

Академический узел. Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю как показано на рисунке (а, б). Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в).

Простой проводник вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (в).

Восьмерка-проводник вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь (а, б). Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (в).

Узел «срединный австрийский проводник» вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

Узел «двойной проводник», или «заячьи уши» вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (а), затягивается (в) и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке (б), чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (в). Правильно завязанный узел показан на рисунке (г). Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

Узел «удавка» вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора обносится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист (а). Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел (б). Затем узел затягивается.

1. Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, показано на рисунке (а). После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом (б). Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.
2. Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой (а, б).