

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

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

**АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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 определенное количество контрольных пунктов, далее КП, расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков. Это очень увлекательный вид спорта, 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.

Ориентирование, как вид спорта требует определенных знаний топографии, навыков и умений читать спортивную карту, выбирать рациональный маршрут. Оно требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщиков вырабатываются такие ценные качества как наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу, соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы. Именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идет невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путем и темпом.

Актуальность. В городе Ханты-Мансийск не представлены программы по спортивному ориентированию как в спортивных школах, так и в дополнительном образовании, поэтому дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива» (МБУДО «ЦДО «Перспектива») является первой и единственной программой такого рода.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» идеально 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.

Новизна. 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 обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

– формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Необходимость 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 ребенка.

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность становится эффективным средством социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей, которая обеспечивается комплексом педагогических условий:

- создание скоординированной социальной среды, способствующей комфортному вхождению подростка в систему социальных отношений;
- актуализация мотивационной сферы подростка за счет наполнения социально-значимой деятельности личностным смыслом;
- обеспечение педагогического сопровождения социализации подростка в учебно-воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей.

Направленность программы- физкультурно-спортивная с элементами туристско-краеведческой направленности. Программа предусматривает знакомство обучающихся с видами соревнований спортивного ориентирования, с последующей специализацией каждого обучающегося на определенный 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 учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя 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 по помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельства. При комплексном подходе при реализации программы 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 является типовая программа, которая рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Форма обучения очная с возможностью применения дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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 объем 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).

Объем 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 расчета 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.

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 общеобразовательной 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	1	3
7.2	Итоговая аттестация	3	1	3
Итого		6	2	4
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