

Управление образования городского округа Первоуральск

**Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2016г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ПМАОУ ДО ЦДТ
Песнин В.Б. Песнин В.Б./
« 12 » сентября 2016г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-туристской направленности
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 4 года**

Автор-составитель:
Сердюк Марина Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным видом спорта, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид спорта этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на дистанциях, красота природы, с которой близко соприкасаются спортсмены, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, 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. Также совершенствуются психологические, эстетические и морально-волевые качества.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Возраст занимающихся – 11-18 лет. Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 432 часа, по 12 часов в неделю. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях и учебных походах.

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, четкая организация врачебного контроля;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности коллективу сверстников,
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания каждого занимающегося.

Занятия проводятся регулярно, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях, проводящихся в форме бесед и лекций, подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций и анализ ошибок. Практические занятия – это тренировочные занятия на местности, учебном полигоне или в спортзале. Так как соревнования по спортивному ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, необходимо как можно больше практических занятий проводить на улице в любую погоду.

Структура программы. Программа состоит из пояснительной записи, четырех годичных циклов дополнительного образования, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы. Годичный цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- тематического учебного плана занятий с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала;
 - рабочей программы занятий;
 - предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.
- Список оборудования включает в себя перечень снаряжения, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий в объединении дополнительного образования.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	10	4	6	Беседа, опрос, тестирование
2.	Техника безопасности	8	4	4	
3.	История спортивного ориентирования	4	2	2	
4.	Гигиена спортсмена	6	-	6	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
6.	Снаряжение ориентировщика	10	4	6	
7.	Судейская практика	6	2	4	
8.	Общая физическая подготовка	90	6	84	
9.	Специальная физическая подготовка	60	2	58	
10.	Техническая подготовка	60	4	56	
11.	Тактическая подготовка	30	4	26	Тестирование
12.	Контрольные нормативы	6	-	6	
13.	Участие в соревнованиях	20	2	18	
14.	Краеведение. Исследовательская деятельность	18	4	14	
15.	Психологическая и морально- волевая подготовка	20	4	16	Соревнования
16.	Охрана природы, памятников истории и культуры	10	4	6	
17.	Основы туристской подготовки	30	4	26	
18.	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	22	6	16	
19.	Топография	18	4	14	Беседа, опрос, тестирование
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии. Проектно- исследовательская деятельность	Вне сетки часов			
	Итого:	432	62	370	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	10	4	6	Беседа, опрос, тестирование
2.	Техника безопасности	8	4	4	
3.	Обзор развития спортивного ориентирования	2	2	-	
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико- санитарная подготовка	20	2	18	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	
6.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	
7.	Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2	
8.	Судейская практика	8	2	6	
9.	Общая физическая подготовка	102	4	98	
10.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	
11.	Техническая подготовка	64	4	60	Тестирование
12.	Тактическая подготовка	36	6	30	
13.	Контрольные нормативы	8	-	8	
14.	Участие в соревнованиях	24	2	22	
15.	Краеведение. Исследовательская деятельность	20	4	16	Соревнования
16.	Психологическая и морально- волевая подготовка	24	4	20	
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6	
18.	Основы туристской подготовки	16	2	14	
19.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии. Проектно- исследовательская деятельность	Вне сетки часов			
Итого:		432	52	380	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов			Форма контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование	
2.	Техника безопасности	4	2	2		
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	8	2	6		
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8		
6.	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	8	2	6		
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2		
8.	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-		
9.	Судейская практика	6	-	6	Тестирование	
10.	Общая физическая подготовка	110	2	108		
11.	Специальная физическая подготовка	74	4	70		
12.	Техническая подготовка	68	6	62		
13.	Тактическая подготовка	46	4	42		
14.	Контрольные нормативы	8	-	8	Соревнования	
15.	Участие в соревнованиях	28	2	26		
16.	Краеведение. Исследовательская деятельность	16	4	12		
17.	Психологическая и морально-волевая подготовка	26	2	24		
18.	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6	Беседа, опрос, тестирование	
19.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов				
20.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии. Проектно-исследовательская деятельность	Вне сетки часов				
	Итого:	432	42	390		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. 4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	4	2	2	Беседа, опрос
2.	Техника безопасности	4	2	2	
3.	Обзор развития ориентирования	2	2	-	
4.	Основы методики обучения и тренировки	5	1	4	
5.	Физиологические основы спортивной тренировки	10	2	8	
6.	Планирование спортивной тренировки	6	2	4	
7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	
8.	Судейская практика	6	2	4	Беседа, опрос, тестирование
9.	Общая физическая подготовка	110	2	108	
10.	Специальная физическая подготовка	77	2	75	
11.	Техническая подготовка	68	4	64	
12.	Тактическая подготовка	52	4	48	
13.	Контрольные нормативы	6	-	6	Тестирование
14.	Участие в соревнованиях	30	2	28	Соревнования
15.	Краеведение. Исследовательская деятельность	10	2	8	Беседа, опрос, тестирование
16.	Психологическая и морально-волевая подготовка	26	2	24	
17.	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4	
18.	Врачебный контроль	4	-	4	Тестирование
19.	Анализ тренировок и соревнований	4	-	4	Тестирование, соревнования
20.	Основы туристской подготовки	Вне сетки часов			Беседа, опрос, тестирование
21.	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии. Проектно-исследовательская деятельность	Вне сетки часов			
Итого:		432	35	397	