# Tit_ориентир.jpg

# Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Городское ориентирование отличается от спортивного местом проведения тренировок и соревнований. Дистанция городского ориентирования может включать контрольные пункты, не указанные на карте, а заданные с помощью загадок, шифров и пр.

Образовательная программа «Спортивное и городское ориентирование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа со­ставлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образова­нии»,Типовым по­ложением об образовательном учреждении дополнительного образования де­тей, с учетом нормативных документов Министерства образования РФ.Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на различных этапах многолетней подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной  
физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Актуальность программы**. Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников. Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

Необходимость разработки данной программы обусловлена острым недостатком квалифицированных специалистов по ориентированию и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

При проведении тренировочных туристских походов, многодневных соревнований по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма.

**Отличительная особенность** представляемой образовательной программы состоит во включении в курс спортивного ориентирования занятий по городскому ориентированию, которые, наряду с развитием традиционных навыков ориентировщика, направлены на усвоение учащимися правил дорожного движения и безопасного перемещения по городу.

**Цель программы–**сформировать у учащихсяпозитивное отношение к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни через обучение спортивному и городскому ориентированию.

**Задачи программы**

***Обучающие (для ОП на 216 ч):***

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;

- обучить навыкам судейства в области спортивного ориентирования

- ознакомить с правилами дорожного движения, с правилами безопасного перемещения по городу;

- ознакомить с правилами соревнований по спортивному и городскому ориентированию;

- обучить передвижению по азимуту по пересечённой местности и ориентированию по естественным приметам;

- ознакомить с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты;

- ознакомить с основами туризма.

***Обучающие (для ОП на 144 ч):***

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;

- обучить навыкам судейства в области спортивного ориентирования

- ознакомить с правилами дорожного движения, с правилами безопасного перемещения по городу;

- ознакомить с правилами соревнований по спортивному и городскому ориентированию;

- обучить передвижению по азимуту по пересечённой местности и ориентированию по естественным приметам;

- ознакомить с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты.

***Развивающие (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):***

- развивать начальные туристические навыки у учащихся;

- способствовать развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций.

***Воспитательные (одинаковы для ОП на 216 ч и 144 ч):***

- формировать волевые черты характера;

- воспитывать чувство коллективизма;

- воспитывать чувство личной ответственности;

- формировать бережное отношение к природе;

- формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Сроки реализации образовательной программы; режим занятий; характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения для учащихся 12-16 летв объемеот 144 до 216 часов в годпри режиме занятий от 4 до 6 часов в неделю соответственно.

1 год обучения - в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (возможно 2 раза в неделю по 3 часа). Наполняемость группы - 15 человек. Возраст учащихся: 12 – 14 лет. При записи в объединение специальной подготовки не требуется и пол значения не имеет. Возможна реализация программы 1 года обучения за 144 ч (при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа).

2 год обучения – программа в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (или 2 раза в неделю по 3 часа). Наполняемость группы – 12 человек. Возраст учащихся – 13 – 15 лет.Возможна реализация программы 2 года обучения за 144 ч (при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа).

Программа 2 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедших начальную подготовку по данной программе в объеме программы 1-го года обучения. Также возможен прием детей на обучение по программе 2-го года по результатам собеседования.

3 год обучения – программа в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (или 2 раза в неделю по 3 часа). Наполняемость группы – 10 человек. Возраст учащихся – 14 – 16 лет.Возможна реализация программы 3 года обучения за 144 ч (при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа).

Программа 3 – го года обучения рассчитана на учащихся, прошедшихподготовку по данной программе в объеме программы 1-го и 2-го года обучения.

Количество часов, отведенное на отдельные темы программы и учебно-массовые мероприятия (без изменения общего количества часов программы), может варьироваться в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся.

## Ожидаемые результаты реализации программы

После освоения всей образовательной программыобучающийся должен

знать (для ОП на 216 ч):

- правила создания городских схем, спортивных и топографических карт;

- правила соревнований по спортивному и городскому ориентированию;

- правила дорожного движения для пешеходов;

- основы туризма.

знать (для ОП на 144 ч):

- правила создания городских схем, спортивных и топографических карт;

- правила соревнований по спортивному и городскому ориентированию;

- правила дорожного движения для пешеходов.

уметь:

- использовать карты;

- создавать карты в графическом редакторе;

- передвигаться по азимуту по пересеченной местности и ориентироваться по естественным приметам;

- безопасно передвигаться по городу (с соблюдением ПДД для пешеходов).

быть:

- физически подготовленным для прохождения дистанций;

- ориентированным на здоровый образ жизни;

- целеустремлённым;

- волевым.

#### Способы и формы проверки ожидаемых результатов

Проверка ожидаемых результатов проводится с помощью контрольных занятий, мини-конкурсов, электронных викторин, соревнований, сдачи нормативов физической подготовки.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности образовательной программы, при работе с родителями.

**Способы подведения итогов работы по программе**

В целях подведения итогов работы в конце учебного годаучащиеся участвуют в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию.

##### Учебно- воспитательная работа

Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение учебного года педагог в ненавязчивой форме в ходе беседы воспитывает у учащихся патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к здоровому образу жизни.

Кроме мероприятий непосредственно в объединении, учащиеся участвуют в учебно-массовых мероприятиях по тематике объединения, проводимых в рамках района и города, что позволяет детям и подросткам дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

Учебно-массовые мероприятия проводятся согласно плану проведения учебно-массовых мероприятий, составляемому ежегодно.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА 216 ЧАСОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию | 4 | 4 | 8 |
| 1.2. Снаряжение | 3 | 1 | 4 |
| 1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта | 6 | 4 | 10 |
| 1.4. Техника спортивного ориентирования | 4 | 4 | 8 |
| 1.5. Правила дорожного движения для пешехода | 6 | 2 | 8 |
| 1.6. Техника городского ориентирования | 4 | 4 | 8 |
| 1.7. Тактика прохождения дистанции | 2 | 2 | 4 |
| 1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | 2 | 4 |
| 1.9. Основы туристской подготовки. | 4 | 4 | 8 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 1 | 13 | 14 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 1 | 13 | 14 |
| 2.3. Техническая подготовка | 4 | 14 | 18 |
| 2.4. Тактическая подготовка | 4 | 6 | 10 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 40 | 40 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 40 | 40 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 16 | 16 |
| **Всего часов** | 47 | 169 | 216 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА 144 ЧАСА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию | 2 | 2 | 4 |
| 1.2. Снаряжение | 1 | 1 | 2 |
| 1.3. Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 4 | 4 | 8 |
| 1.4. Техника спортивного ориентирования. | 4 | 2 | 6 |
| 1.5. Правила дорожного движения для пешехода | 6 | 2 | 8 |
| 1.6. Техника городского ориентирования. | 4 | 2 | 6 |
| 1.7. Тактика прохождения дистанции | 2 | 2 | 4 |
| 1.8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. | 2 | 2 | 4 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 1 | 13 | 14 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 1 | 13 | 14 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 4 | 14 | 18 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 3 | 3 | 6 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 20 | 20 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 20 | 20 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 36 | 108 | 144 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА 216 ЧАСОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Снаряжение | 3 | 1 | 4 |
| 1.2. Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 4 | 4 | 8 |
| 1.3. Правила судейства на соревнованиях | 6 | 8 | 14 |
| 1.4. Правила дорожного движения для пешехода | 2 | 2 | 4 |
| 1.5. Тактика прохождения дистанции | 2 | 2 | 4 |
| 1.6. Основы туристской подготовки. | 8 | 18 | 26 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 1 | 9 | 10 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 1 | 19 | 20 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 4 | 14 | 18 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 4 | 6 | 10 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 40 | 40 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 40 | 40 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 16 | 16 |
| **Всего часов** | 37 | 179 | 216 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА 144 ЧАСА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Снаряжение | 1 | 1 | 2 |
| 1.2. Топография, условные знаки. Спортивная карта. | 1 | 1 | 2 |
| 1.3. Правила судейства на соревнованиях | 4 | 2 | 6 |
| 1.4. Правила дорожного движения для пешехода | 2 | 2 | 4 |
| 1.5. Тактика прохождения дистанции | 2 | 2 | 4 |
| 1.6. Основы туристской подготовки. | 6 | 16 | 22 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 1 | 9 | 10 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 1 | 19 | 20 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 4 | 14 | 18 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 3 | 3 | 6 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 20 | 20 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 20 | 20 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 27 | 117 | 144 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА 216 ЧАСОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Снаряжение | 3 | 1 | 4 |
| 1.2. Топография. | 4 | 4 | 8 |
| 1.3. Правила судейства на соревнованиях | 2 | 8 | 10 |
| 1.4. Правила дорожного движения для пешехода | 2 | 2 | 4 |
| 1.5. Создание спортивных карт | 8 | 12 | 20 |
| 1.6. Основы туристской подготовки. | 8 | 18 | 26 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 1 | 9 | 10 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 1 | 19 | 20 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 2 | 10 | 12 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 40 | 40 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 40 | 40 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 16 | 16 |
| **Всего часов** | 35 | 181 | 216 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ИЗ РАСЧЕТА 144 ЧАСА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Часы** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка** | | | |
| Введение | 2 | - | 2 |
| 1.1. Снаряжение | 1 | 1 | 2 |
| 1.2. Топография | 1 | 1 | 2 |
| 1.3. Правила судейства на соревнованиях | 2 | 4 | 6 |
| 1.4. Правила дорожного движения для пешехода | 2 | 2 | 4 |
| 1.5. Создание спортивных карт | 6 | 8 | 14 |
| 1.6. Основы туристской подготовки. | 6 | 14 | 20 |
| **Раздел 2. Физическая подготовка** | | | |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 1 | 9 | 10 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка. | 1 | 19 | 20 |
| 2.3. Техническая подготовка. | 2 | 10 | 12 |
| 2.4. Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 |
| Контрольные соревнования по городскому ориентированию | - | 20 | 20 |
| Контрольные соревнования по спортивному ориентированию | - | 20 | 20 |
| Учебно-массовые мероприятия | - | 8 | 8 |
| **Всего часов** | 26 | 118 | 144 |