

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ И НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ»)

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по направлению «Спорт»


Н.А. Богатырев
протокол Экспертного совета
№ 16 от «04» февраля 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор


О.Г. Кондратьева

приказ № 20-у/91/2022
от «16» марта 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 24 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2022

Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на заседании Экспертного совета
протокол от « _____ » _____ 2022 г. № _____

Разработчики программы:

Павлов Андрей Николаевич, доцент Физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета, спортивный судья всероссийской категории;

Братцев Иван Сергеевич, преподаватель Иркутского государственного университета, старший тренер спортивной сборной Иркутской области по спортивному ориентированию.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав института;
- Положение о разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ.

1.2. Актуальность программы

В системе физического воспитания спортивное ориентирование является, с одной стороны, видом спорта для всех, массовым средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки к напряженной трудовой деятельности, с другой – популярным всесезонным видом спорта, нацеленным на высшие спортивные достижения.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

1.3. Направленность программы –физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы:К освоению программы допускаются обучающиеся по общеобразовательным программам в возрасте от 10 до 17 лет, прошедшие отбор. Отбор

проводится на основе результатов выступления на мероприятиях Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области на 2021 год, утвержденного распоряжением министерства спорта Иркутской области.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: создание условий для пропаганды здорового образа жизни среди школьников Иркутской области средствами спортивного ориентирования. Школьное ориентирование подразумевает участие в нем не тех детей, которые регулярно занимаются в детских спортивных школах и борются за честь школы на городских, региональных и федеральных соревнованиях, а учеников общеобразовательных школ.

Для решения поставленной цели необходимо решение воспитательных и образовательных задач:

Формирование системы представлений о создании команды одного учебного заведения по спортивному ориентированию, для систематических занятий ориентированием на базе существующей школьной инфраструктуры.

Формирование системы умений и навыков ориентирования на местности с помощью карты и компаса, использования современных средств электронной отметки для участия в межшкольных соревнованиях районного, муниципального и областного уровня.

Повышение физической, нравственной и духовной культуры школьников, укрепление спортивных традиций, расширение круга знакомств и организация культурно-спортивного досуга.

Важным условием выполнения поставленных задач является проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- знания, умения и навыки по ориентированию на местности;
- обеспечение собственной безопасности при ориентировании на местности;
- овладение навыками работы с различным оборудованием;
- овладение навыками нахождения путей выхода из незнакомого леса;
- знание особенностей быта в полевых условиях и самообслуживания;
- знание основ личной гигиены и ориентировщика;
- знание основ здорового образа жизни и закаливания организма;
- умение быть активным участником тренировочного процесса;
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности;
- умение бережно относиться к людям и предметам их труда.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимать своё продвижение в овладении содержанием курса;
- замечать и исправлять свои ошибки.

Познавательные:

- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- анализировать свои ошибки, делать выводы;

– находить рациональное решение поставленной задачи.

Коммуникативные:

– участвовать в диалоге при выполнении заданий;

– осуществлять взаимопроверку при работе в команде.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 24 часа и предполагает овладение материалом в течение 4 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

– тестирование;

– контрольные срезы (зачёты);

– игровые технологии (викторины, игры-задания, карточки, рисуночные тесты, тренинги задания и др.);

– соревнования, конкурсы;

1.9. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 4 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями 10-15 мин.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования действий человека в различных ситуациях.

Практическая направленность курса осуществляется через спортивные соревнования.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

1.11. Форма итоговой аттестации – командный зачет по итогам участия в спортивных соревнованиях смены.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очно-заочной форме обучения

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Аудиторная нагрузка		Промежуточная аттестация
			теоретические занятия	практические занятия*	форма
I	Раздел 1. Основы спортивного ориентирования в школе	3	3		тестирование
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.	1	1		
1.2.	Правила поведения и техника	1	1		

	безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.				
1.3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	1		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	19		19	соревнования
2.1	Общая физическая подготовка	4		4	
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	
2.3	Техническая подготовка	3		3	
2.4	Технико-тактическая подготовка	3		3	
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	6		6	
Итоговая аттестация		2		2	соревнования
Итого:		24	3	21	

*Практические занятия могут проводиться по подгруппам не менее 15 человек

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очно-заочная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 4 дня.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются институтом на основании плана-графика.

№	Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	всего часов/ вт.ч. СР	Дни			
			1 день	2 день	3 день	4 день
I	Раздел 1. Основы спортивного ориентирования					
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Школьное ориентирование, как отдельный вид соревнований по спортивному ориентированию.	1	1			
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	1			
1.3.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1	1			
II	Раздел 2. Практическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	4	1	1	1	1
2.2	Специальная физическая подготовка	3		1	2	
2.3.	Техническая подготовка	3		3		
2.4.	Технико-тактическая подготовка	3	2	1		
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	6			3	3
Итоговая аттестация		2				2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Основы спортивного ориентирования	3
Тема 1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Школьное ориентирование, как отдельный вид соревнований по спортивному ориентированию.	1
Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1
Тема 1.3 Топография, условные знаки. Спортивная карта.	1
Раздел 2. Практическая подготовка	19
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	4
Правила организации и проведения зарядки спортсмена ориентировщика	4
Тема 2.2. Специальная физическая подготовка	3
Сдача нормативов ВФСК ГТО	3
Тема 2.3 Техническая подготовка	3
Модельная тренировка, как основа подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию	3
Тема 2.4. Техничко-тактическая подготовка	3
Спортивный лабиринт	1
Викторина по условным знакам, легендам и знанию правил спортивного ориентирования	2
Тема 2.5. Контрольные упражнения и соревнования	6
Контрольная дистанция кросс-выбор	2
Соревнования в дисциплине кросс-спринт	2
Соревнования в дисциплине кросс-классика	2
Итоговая аттестация	2
Соревнования смешанных команд «эстафета дружбы».	2
Подведение командного зачета смены по итогам дисциплин кросс-спринт и кросс-классика.	
Итого	24

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- кабинет № 24 (лекционный класс);
- кабинет № 25 (лаборатория медицины);
- тренажерный зал;
- спортивная карта района.

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Горан, А. Классно, потрясающее и занимательно. Ориентирование в школах с 6 до 12 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rufso.ru/literatura>
2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 15.10.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный

3. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» [Электронный ресурс]: утвержден приказом № 403 от 03.05.2017. – Режим доступа: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf>

4. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с.: схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236> (дата обращения: 15.10.2021). – Библиогр.: с. 237-245. – ISBN 978-5-906839-90-9. – Текст: электронный.

5. Хропов, С.М. Спортивный лабиринт: метод.пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://baos.org/wiki/images/f/ff/Sport_labirint.pdf

Дополнительные источники:

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – М.: ФиС, 2005. 176 с.

2. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов. – Минск. : Полымя, 1987. 137 с.

3. Александрова, Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: электрон.учеб. пособие: УМКД № 290-2007. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 1 электрон.опт. диск (DVD) Систем. требования : IntelPentium 1 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; 2 Мб свободного дискового пространства; привод DVD; операционная система MicrosoftWindows 2000 SP 4 / XP SP 2 / Vista(32 бит) ;AdobeReader 7.0

4. Алешин В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанция в лыжном ориентировании: Монография / В.М. Алешин, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, В.С. Близневская, А.А. Шихов; Воронеж: ИПЦ ВТУ, 2009. – 240 с.

5. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2004. 171 с.

6. Алешин, В. М., Пызгарев В. А. Дистанции в спортивном ориентировании бегом: Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронеж. гос. ун-та, 2008. 204 с.

7. Близневская, В. С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов: монография./ Близневская, В. С. М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2006. 268 с.

8. Близневская, В. С. Спортивное ориентирование летом и зимой: Учеб.пособие./ Близневская, В. С., Близневский А. Ю., Юдаков В. Н. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 94 с.

9. Близневская, В. С. Спортивное ориентирование: Учеб.пособие./ Близневская, В. С., Близневский А. Ю., Юдаков В. Н., Винникова Е, В. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2000. 36 с.

10. Близневская, В. С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом: монография. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. 189 с.

11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с.: ил.

12. Воронов, Ю. С., Константинов Ю. С. Спортивное ориентирование: программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под ред. Ю.С. Константинова. М.: Советский спорт, 2005. 216 с.

13. Дьяков, А. С., Яговкин А. Ю. Спортивное ориентирование: учебно-метод. пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2011. 38с.

14. Ключникова, Н. Н., Чернова Н. А. Спортивное ориентирование: учеб.пособие – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.

15. Хропов, С.М. Спортивный лабиринт [Электронный ресурс]: Спорт в школе. – 2008. – №7 – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200800703>

16. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учеб.-метод. пособие. Ширинян, А. А., Иванов, А. В. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. 112 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> – Научно-методический журнал «Физическая культура»
2. <http://olimpiada.dljatebja.ru/> – Летние и зимние олимпийские игры
3. https://www.elibrary.ru/project_user_tools.asp – Научная электронная библиотека
4. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека
5. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека
6. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека
7. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
8. <http://rufso.ru> – Федерация спортивного ориентирования России
9. <http://fso-irk.ru> – Федерация спортивного ориентирования Иркутской области

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющим образование, соответствующее профилю/направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый обучающийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам (модулям).

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (модулю) (включая электронные базы периодических изданий).

Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции практические занятия, мастер-классы, игры.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в форме проверки практических работ.

6.2. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией обучающихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат.

6.3. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация по программе «Спортивное ориентирование» осуществляется в форме командного зачета по итогам участия в спортивных соревнованиях смены.

6.4. Порядок проведения итоговой аттестации:

Состав одной команды 4 мальчика и 4 девочки. Командный зачет определяется по сумме времени трех лучших участников команды в дисциплинах кросс-спринт и кросс-классика. Зачет среди мальчиков и девочек отдельный.