

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «РОЗА ВЕТРОВ»

Программа утверждена на
заседании методического совета
ГБУДО Республики Марий Эл
«Детско-юношеский центр
«Роза ветров»
Протокол № 1
от « 19 » февраля 2018 года

«Утверждаю»
Директор ГБУДО
Республики Марий Эл
«Детско-юношеский центр
«Роза ветров»
П.А. Новоселов
« 19 » февраля 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные ориентировщики»

Срок реализации программы: 3 мес.
Программа разработана педагогом
дополнительного образования
Каневой Натальей Федоровной

г. Йошкар-Ола
2018 г.

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи компаса и карты должны отыскать контрольные пункты (КП), расположенные на местности, в произвольном или заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков (иногда – с учетом штрафного времени).

Спортивное ориентирование включает в себя следующие самостоятельные виды: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах и ориентирование по тропам (парковое), лабиринт.

Данный вид спорта доступен для детей различных возрастов, способностей и интересов – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование – как индивидуальный, так и коллективный вид спорта. Оно способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Ориентирование развивает исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Для занятий не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования, сложного снаряжения. Эти особенности спортивного ориентирования обуславливают его большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

В отличие от существующих программ по данному виду спорта, где конечным результатом является подготовка спортсменов высоких разрядов за 8 -10 лет обучения, предлагаемая программа рассчитана на 4 года (4 ступени) обучения. Целью программы является оздоровление детей, их физическое и умственное развитие, привитие потребности в систематических занятиях спортом (бег, лыжи, велосипед, ориентирование, туризм). Эти целевые установки делают программу актуальной, потому что на начальном этапе обучения, дети в возрасте 8-9 лет еще не знают наверняка, чем хотят заниматься и, получая основы смежных видов спорта, позднее смогут сделать правильный выбор. Важно – время не будет потеряно.

Предлагаемая программа рассчитана на 4 года (4 ступени) обучения детей от 9 до 13 лет.

Условия комплектования групп

В объединение принимаются школьники 2–5 классов, не имеющие противопоказаний для занятий спортом и прошедшие медицинский осмотр. Состав групп постоянный: 15 человек – первый год обучения; 13–14 –второй и 10 – 12 – третий и четвертый года обучения.

Организация обучения

Время обучения в объединении четыре года.

Первый год (1 ступень) - уровень начальной подготовки (216 часов). Первая ступень дает понимание карты, привыкание к лесу, правила поведения в лесу, линейное ориентирование.

Второй год (2 ступень) – уровень освоения деятельности (216 часов). На второй ступени обучения дети осваивают ориентирование на коротких этапах, азимутальное движение, технику лыжных ходов, основы туристской подготовки.

Третий год (3 ступень) – уровень совершенствования деятельности (216 часов). На третьей ступени дети учатся выбирать путь из нескольких предложенных вариантов, ориентироваться на длинных участках, читать рельеф, символные легенды КП.

Четвертый год (4 ступень) - уровень углубленной подготовки (216 часов). На четвертой ступени обучения дети учатся детальному чтению рельефа, осуществлять наиболее рациональный маршрут из нескольких предложенных, использовать правильные технические приемы.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Если ожидания детей оправдываются и ориентирование оказывается приятным видом деятельности, который развивает их способности, то они остаются в спорте. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Время проведения занятий для первого и второго года обучения: три раза в неделю по два часа: четыре часа теории, и два часа практики. Для третьего и четвертого годов обучения занятия проводятся два раза в неделю: два часа теории, и четыре часа практики. Теоретические занятия включают учебный материал, игры и упражнения в помещении для совершенствования техники ориентирования. Практические занятия включают общефизическую подготовку, игры и упражнения на местности, учебные и календарные соревнования.

Место проведения занятий: учебный кабинет, спортзал, лес.

Формы проведения занятий: тренировки, игры, соревнования, походы, экскурсии.

Формы организации деятельности: со всей группой, по подгруппам, парами, индивидуальные.

Принципы, наиболее часто используемые в работе:

- природосообразности;
- возрастосообразности;
- диалогичности;
- «от простого - к сложному»;
- «от умения – к навыку»;
- «создание ситуаций успеха»;
- «связи теории с практикой»;

- общепринятые в педагогике принципы: систематичности, последовательности, безопасности, результативности, доступности и непрерывности.

Условия реализации образовательной программы

Для успешной реализации данной программы в ГБОУДОД «Роза ветров» имеется учебный кабинет, оборудованный столами, стульями, классной доской для проведения теоретических занятий. В кабинете имеется компьютер, доска для просмотра учебных фильмов и проведения виртуальных соревнований по ориентированию. Библиотека методической и специальной литературы по профилю обучения содержит более 30 наименований. Также имеется: картографический материал для занятий на местности; призмы и компостеры для оборудования контрольных пунктов (КП); компасы (20 штук); набор дидактических игр; раздаточный материал; методические разработки по ориентированию ЦДЮТиК РФ. В лесопарке «Сосновая роща» имеется полигон для тренировочных занятий.

Формы оценки результативности освоения образовательной программы:

- теоретический аспект: тестирование, опрос, выполнение контрольных заданий и упражнений, зачет;
- практический аспект: наблюдение, выполнение контрольных заданий на местности, зачетные соревнования (2-3-4 года обучения), плановые (календарные) соревнования;
- развитие личностных качеств: наблюдение, самооценка;
- развитие физических качеств: самоконтроль, наблюдение, врачебный контроль.

Контроль проводится в конце каждого года обучения. По окончании полного курса обучения проводится итоговая аттестация воспитанников.

Методы обучения

Во время проведения теоретических занятий используются словесные методы: рассказ, объяснение, беседа; наглядный метод с использованием фотографий, видеофильмов, просмотром слайдов, плакатов, спортивных и топографических карт. Очень часто используются методы практико-ориентированной деятельности: тренинг, упражнение, тренировка, анализ, соревнование.

Основным методом обучения является игровой метод, который способствует превращению учебно-тренировочной работы по ориентированию в интересное и разнообразное занятие. Дети не могут долго заниматься однообразной, монотонной деятельностью, будь то просто бег или теоретическое занятие. Этот метод обучения предполагает повторение теории и физических упражнений производить при помощи игр, учебных соревнований, что значительно повышает эмоциональность учебной работы и общую нагрузку.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- развитие понимания спортивной карты;
- изучение топографии;
- развитие внимания, зрительной памяти;
- формирование коммуникативных навыков;
- воспитание морально-этических качеств.

Требования к знаниям и умениям

В конце первой ступени обучения спортивному ориентированию дети должны **знать:**

- гигиенические навыки (режим сна, отдыха, тренировок);
- наиболее употребляемые условные знаки спортивных карт;
- правила безопасного поведения в лесу;
- стороны горизонта;
- цвета карты;
- устройство компаса.

В конце первой ступени обучения спортивному ориентированию дети должны **уметь:**

- определять стороны горизонта по природным объектам (деревьям, муравейникам, солнцу, звездам);
- уметь пользоваться компасом;
- определять расстояние на местности шагами;
- определять расстояние на карте;
- проходить дистанцию по линейным ориентирам (тропинкам, просекам, сухим канавам, контурам растительности).