

Департамент образования городского округа город Рыбинск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П.Балагурова

Утверждаю:
Директор Центра туризма и экскурсий
Н.В. Косолюбова
Приказ № 05-10/27 от 08.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
СПОРТИВНО-МАССОВАЯ
по спортивному ориентированию
для учащихся
городского округа город Рыбинск
«ЛЕСНОЙ СТАДИОН»

Возраст участников - 7-18 лет,
Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации 1 год

Авторы:
педагог – организатор
А.А.Парамонова
Руководитель структурного подразделения
И.А.Седова

Рыбинск
2018г.
Откорректирована в 2019 г., 2020 г., 2021 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. Введение	3
2. Ресурсное обеспечение	5
3. Управление.....	5
4. Учебно - тематический план	6
5. Содержание программы.....	7
6. Список литературы.....	7

Пояснительная записка

1. Введение

«Ориентирование, как соревнование интеллекта и физического состояния, есть, прежде всего, соревнование с самим собой.»

Гуар Хазальстранд

Ни в каком другом виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в спортивном ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, дисциплина, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. При этом формируются такие чувства и качества, как восприятие, наблюдательность, мышление, внимание, чувство пространственной ориентации, расстояния и времени, глазомер, наглядно-образная и слуховая память.

1.1 Направленность образовательной программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности

Актуальность этой программы в том, что она, учитывая потребности спортивно-мотивированных детей, способствует их дальнейшему совершенствованию. Кроме «Лесного стадиона» в городе других соревнований по спортивному ориентированию не проводится. Это шанс потренироваться, как для начинающих, так и для тех, кто уже владеет навыками спортивного ориентирования.

1.3. Цель и задачи программы

Целью программы «Лесной стадион» является формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

Задачи:

Образовательные:

■ Способствовать совершенствованию умений и навыков спортивного ориентирования, позволяющих участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

■ Выявление одарённых детей.

Воспитательные

■ Популяризировать спортивное ориентирование, как массовый вид спорта для всех возрастов.

■ Прививать любовь к природе и родному краю.

Развивающие

■ Развивать потребность в систематических занятиях спортом и мотивацию на здоровый образ жизни;

■ Развивать и совершенствовать тактико-техническую подготовку ориентировщиков;

1.4. Отличительные особенности программы

Отличие программы «Лесной стадион» от программы «Туриада-Школа путешествий» в том, что она ориентирована на спортивно-мотивированных учащихся, стремящихся совершенствоваться в выбранном виде спорта и выполнять спортивные разряды. Личные результаты этих соревнований также идут в зачёт школам при подведении итогов на

туристско-краеведческом празднике «Равнение на лучших», но подсчёт осуществляется по другой формуле.

1.5. Возраст детей

В программе могут принимать участие учащиеся общеобразовательных учреждений, специальных учебных заведений, профессиональных училищ, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих объединений и клубов в возрасте от 7 до 18 лет.

1.6. Сроки реализации

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на учащихся 1 - 11 классов.

1.7. Формы работы

Формой работы программы «Лесной стадион» является проведение Открытого первенства по спортивному ориентированию среди учащихся образовательных учреждений городского округа город Рыбинск, которое проводится в три этапа в течение учебного года.

На каждый этап соревнований составляется положение, приказ и техническая информация.

При реализации программы применяются следующие педагогические принципы:

- концентрический принцип обучения
- дифференциация;
- уважение личности ребенка;
- вариативность программы.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Реализация программы заключается в успешном преодолении дистанций учащимися и выполнении спортивных разрядов, а также повышении конкурентоспособности на региональном и российском уровне.

Открытое первенство по спортивному ориентированию «Лесной стадион» является также способом проверки умений и навыков в ориентировании на местности.

1.9. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При подведении итогов программы «Лесной стадион» определение количества баллов за участие следующее:

в соревнованиях муниципального уровня по спортивному туризму среди учащихся городского округа город Рыбинск:

за каждого участника начисляется **1 балл + 1 балл**, если занял призовое место;

в соревнованиях регионального уровня:

за каждого участника начисляется за каждого участника – **3 балла + 3 балла** за призовое место;

в российских соревнованиях и слетах:

5 баллов за каждого участника + **5 баллов** за призовое место;

на международных соревнованиях и слетах

начисляется **7 баллов** за каждого участника + **7 баллов** за призовое место.

Подведение итогов проводится на муниципальном туристско-краеведческом празднике «Равнение на лучших» (в ноябре каждого года). Определение общего результата деятельности осуществляется согласно Положению, в котором ежегодно корректируется возраст участников, мероприятия, сроки проведения.

2. Ресурсное обеспечение

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

Открытое первенство «Лесной стадион» проводится по Правилам организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию учащихся Российской Федерации (1995 года), Правилами соревнований по спортивному ориентированию 2017 г., Положениями об открытых первенствах городского округа город Рыбинск по спортивному ориентированию, согласованному с Департаментом по физической культуре, спорту и молодежной политике и Департаментом образования городского округа город Рыбинск (Положения ежегодно корректируются).

2.2. Программно-методическое обеспечение

Все мероприятия программы поддерживаются соответствующим программно – методическим сопровождением: Положением, Приказом, различными Приложениями (технической информацией, перечнями снаряжения, формами заявок и т.д.). Открытое первенство «Лесной стадион» является срезом знаний для учащихся, возможностью проявить себя и сравниться с другими, проверить свой личностный рост.

2.3. Кадровое обеспечение

Кадровый потенциал для реализации программы «Лесной стадион» - это работники Центра туризма и экскурсий городского округа город Рыбинск, а также выпускники объединений Центра туризма, туристская общественность города.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Центр туризма обладает достаточными материально – техническими ресурсами для реализации заявленных программой мероприятий. Это - компостеры, призы, система электронной отметки, спортивные карты Рыбинского района, банеры, оборудование стартового городка, сигнальная лента.

2.5. Ресурсы социального партнерства

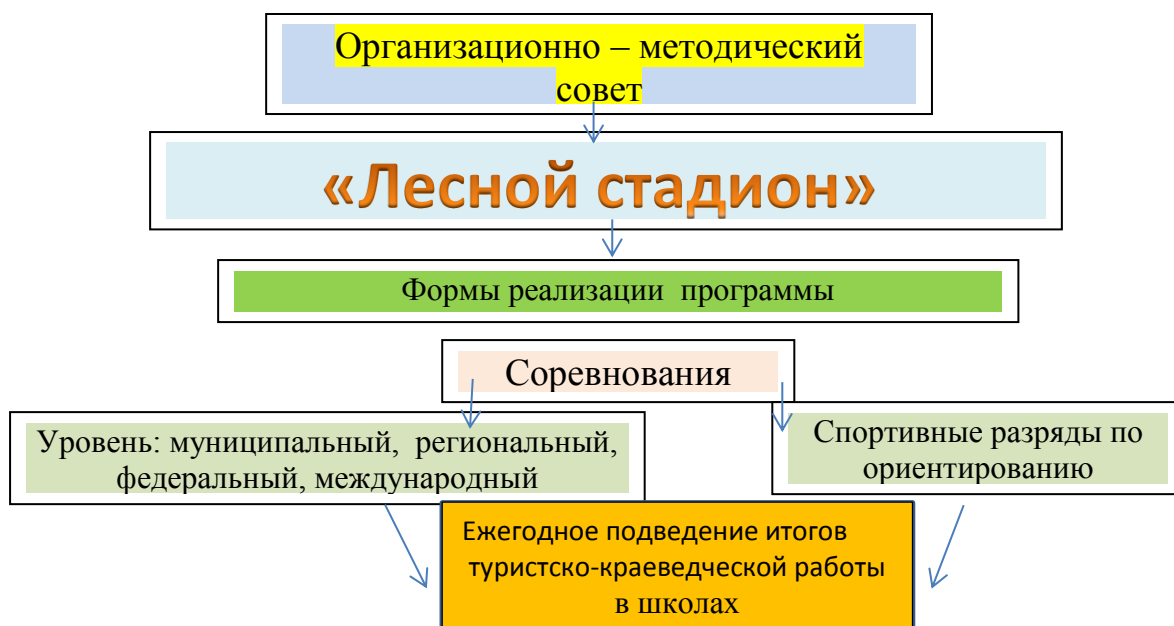
Социальными партнерами Центра туризма являются Департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике городского округа город Рыбинск, спортивный клуб ПАО «ОДК - Сатурн», ГОУ ЯО ЦДЮТурЭк, Федерация спортивного ориентирования ЯО.

2.6. Работа с родителями

Учащиеся до 8 лет в целях безопасности выпускаются на дистанции в сопровождении родителей.

3. Управление

Координация и руководство осуществляются Центром туризма и экскурсий совместно с Советом из наиболее активных туристских организаторов и педагогов дополнительного образования. Центр и Совет оказывают методическую помощь, проводят практические занятия и семинары с педагогами.



4. Учебно - тематический план

№	Наименование темы	теория	практика	Всего часов	Время и место проведения
1	Введение	2		2	
2	Участие в соревнованиях открытого первенства городского округа город Рыбинск среди учащихся «Лесной стадион»: «Листопад» «Метелица» «Памяти Жени Лазарева»		15	15	Парки города и Рыбинский район Согласно программе деятельности Центра
3	Судейская практика		1	1	Парки города и Рыбинский район
	Итого:	2	16	18	
4	Соревнования регионального уровня			Вне сетки часов	Согласно плану федерации спортивного ориентирования ЯО
	Соревнования российского уровня			Вне сетки часов	Согласно плану федерации спортивного ориентирования РФ
	Соревнования международного уровня			Вне сетки часов	Согласно плану международной федерации спортивного ориентирования

5. Содержание программы

1. Введение

Знакомство с Положением о мероприятии. Техника безопасности в дороге, на местности, на дистанциях и правила поведения. Охрана природы. Личная гигиена туриста. Экипировка. Психологическая и морально – волевая подготовка.

2. Спортивное ориентирование

Теория: знаки спортивных карт, масштаб; Правила соревнований по спортивному ориентированию; виды ориентирования и соревнований; компас и понятие об азимуте; техника и тактика ориентирования. Разбор ошибок.

Практика: лично – командные соревнования по ориентированию по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе, по обозначенному маршруту, по легенде, азимутальный ход.

3. Судейская практика

Практика: подготовка и проверка снаряжения, помощь в постановке дистанций, работа в качестве секретаря старта - финиша, контролера. Проверка отметки КП

Календарный учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год	0,5	2	18

6. Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.-М., 1983.
2. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке.- М. 1979.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М., 2001.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФИС, 1981.
6. Ганопольский В.И. Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов. – М.: ФИС, 1987.
7. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно – методическое пособие – М. ФЦДЮТи К, 2005г.
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2017г.