ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
" Многофункциональный туристско-спортивный центр"
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
5FC54FB47AE9B100DF30ED1B8CC2B070830A98D0
Владелец: Зелепугин Павел Валерьевич
Действителен: с 09.09.2021 до 09.12.2022

Утверждаю
Директор ГАУДО МФТСЦ
_____ П.В. Зелепугин
Протокол педагогического совета
№ 1 от «29» августа 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 – 2023 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«спортивное ориентирование»
Форма реализации программы **- очная**
Год обучения – **первый**
Возраст учащихся – 12-14 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
ГАУДО МФТСЦ
Д.Р. Лукьянова

Пенза, 2022

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление человека к физическому и духовному совершенству.

Очень важное достоинство спортивного ориентирования – доступность для всех возрастных групп и обоего пола. Им могут начать заниматься в младшем возрасте и продолжать в течение всей жизни до глубокой старости.

У школьников одним из важных стимулов к занятиям спортивным ориентированием являются соревнования, определяющие личный и коллективный результат, а также уровень их спортивной подготовленности.

Основными **целями** являются:

- вовлечение детей в увлекательный мир спортивного ориентирования;
- начальное обучение основам ориентирования и туризма.

Для осуществления целей необходимо решить следующие **задачи**:

- ознакомление обучаемых с историей развития спортивного ориентирования, достижениями ведущих спортсменов;
- овладение воспитанниками определенным кругом знаний и умений, необходимых ориентировщику;
- укрепление здоровья и физической тренированности обучаемых;
- развитие познавательных, творческих, коммуникативных способностей школьников.

Работа детских объединений планируется в соответствии с Типовым положением об учреждениях дополнительного образования детей Российской Федерации.

Объединение №1 комплектуется из учащихся 5,6,7 классов образовательного учреждения МБОУ «Кадетская школа по делам ГОЧС №70» г. Пензы имени 70-летия Победы в Великой Отечественной войне и занимается 9 часов в неделю. В год 324 учебных часов.

Участие обучающихся в мероприятиях разного уровня (внутриучрежденческих, городских, открытых, областных, Всероссийских, международных соревнованиях, фестивалях, конкурсах, выставках, конференциях, проектах и т.д.) в течение учебного года

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Место проведения
1	Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	09 – 11 09.2022	Г.Пенза
2	Открытые городские соревнования «фестиваль паркового ориентирования»	17-18.09.2022	г. Пенза
3	Областные соревнования по спортивному ориентированию памяти В.Н.Горбункова	8-9.10.2022	Г.Пенза
4	Открытые городские соревнования «фестиваль паркового ориентирования»	18-19.09.2022	Г. Пенза
5	Первенство города Пензы по спортивному ориентированию среди школьников	Октябрь 2022	г. Пенза
6	Кубок федерации спортивного ориентирования Пензенской области среди клубов	Ноябрь 2022	г. Пенза
7	Областные соревнования, посвященные открытию зимнего сезона	24-25.12 2022	г. Пенза
8	Городские личные соревнования «рождественские гонки 2023»	4 января 2023	г. Пенза
9	Областные соревнования «новогодняя гонка 2023»	5-6 января 2023	г. Пенза
10	Областные соревнования по спортивному ориентированию «Зимние узоры»	21 января 2023	г. Пенза
11	Чемпионат и Первенство Пензенской области	4-5 февраля 2023	г. Пенза
12	Первенство города Пензы по спортивному ориентированию среди школьников	19 февраля 20223	г. Пенза
13	Чемпионат и Первенство Пензенской	4-5 марта	Г.Пенза

	области	2023	
14	Учебно-тренировочные сборы	Март 2022	г.Кисловодск
15	Городские личные соревнования посвященные открытию летнего сезона	15-16.04.2023	г. Пенза
16	Областные соревнования посвященные «Дню Победы»	7-8 мая 2023	Г.Пенза
17	Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут»		г. Пенза
18	Чемпионат и Первенство Пензенской области	27-28.05.2023	Г.Пенза
19	Летний оздоровительный палаточный лагерь	Июнь 2023	г. Пенза

Воспитательные мероприятия в детском объединении на 2022/2023 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Время проведения
1	Орг. собрание	Сентябрь 2022
2	Встречи с интересными людьми	В течение года
3	Праздничные новогодние мероприятия	Декабрь 2022
4	Мероприятие, посвященное Дню защитников Отечества	Февраль 2023
5	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Март 2023
6	Мероприятие, посвященное Дню победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	Май 2023

Самообразование и повышение квалификации

1. Повышение квалификации на курсах: согласно плана работы ГБОУ ДПО Пензенского института развития образования

2. Посещение открытых занятий: педагогов дополнительного образования детей ГАОУДО МФТСЦ

3. Освоение новых образовательных технологий:_____

4. Прохождение аттестации:_____

5. Участие в профессиональных конкурсах педагогов дополнительного образования детей участие в подготовке, организации и проведении областных спортивных мероприятий

6. Участие в конкурсах авторских образовательных программ, методических пособий и других конкурсах разного уровня по профилю учреждения:

Работа в летний период

Летний – оздоровительный лагерь

Работа с родителями

1. Индивидуальные консультации
2. Проведение родительских собраний:
   «Основы здорового образа жизни»
   Род. собрания перед выездными соревнованиями и походами
3. Проведение совместных с детьми мероприятий
   Лыжные походы выходного дня с родителями—декабрь-февраль
   Походы выходного дня с родителями – сентябрь, май

Прогнозируемый результат

Участвовать в запланированных мероприятиях, освоить доступные им знаний в области физической культуры и спорта;

- знать основные условные знаки спортивных карт, виды ориентирования, порядок действия спортсмена на соревнованиях;
- самостоятельно проходить элементарные дистанции по спортивному ориентированию;

- обладать полным объемом знаний простейших действий при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении, "по выбору", на маркированной трассе,
- развивать способность эффективно действовать в повседневной жизни;
- уметь адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях;
- уметь принимать решения и решать проблемные ситуации;
- справляться со стрессами и эмоциями;
- уметь позитивно общаться с окружающими.

Учебно – тематический план

№ п.п	Тема занятий	Общее количество учебных часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	**3**	**3**		
1.	**Спортивное ориентирование**	**114**	45	69	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	8	5	3	Тест
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	8	5	3	Игра
1.3.	Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3	Проверка внешнего вида
1.4.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий ориентированием	6	3	3	Игра
1.5.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	26	10	16	Игры
1.6.	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» и правила соревнований. Основные положения.	4	4		Тест
1.7.	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30	Прохождении мини-дистанции
1.8.	Психологическая подготовка.	16	5	11	Тест.
2.	**Организация туристского быта и краеведение**	**60**	33	27	
2.1.	Туризм и его виды	20	6	14	Маршрутный лист
2.2.	Краеведение	20	12	8	Фотоотчет
2.3.	Охрана природы и памятников культуры	10	8	2	Фотоотчет
2.4.	Личное и групповое туристическое снаряжение	10	7	3	Игра
3.	**Физическая подготовка**	**124**	**30**	**94**	

3.1.	Общая физическая подготовка	60	12	48	Контрольные нормативы
3.2.	Специальная физическая подготовка	34	12	22	Сдача нормативов
3.3.	Лыжная подготовка.	30	6	24	Контрольные нормативы
4	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**23**		23	**Контрольная дистанция**
	Итого часов:	**324**	**111**	**213**	

Содержание уровня программы

Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Организация работы группы в течении года.

1. Спортивное ориентирование

1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Теоретическое занятие. Краткий обзор развития ориентирования в Пензе. Виды спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Встреча с ведущими спортсменами ориентировщиками города.

Контроль. Тесты

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теоретическое занятие. Основы безопасности проведения занятий: в учебном классе, в спортивном зале, на улице, во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном полигоне, на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Практическое занятие. Отработка аварийного азимута.

Контроль. Игра (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

1.3 . Одежда и снаряжение ориентировщика

Теоретическое занятие. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

Контроль. Проверка внешнего вида**.**

1.4. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий ориентированием

Теоретическое занятие. Отдых. Питание. Значение питания.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиена обуви и одежды.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Профилактика потертостей.

Практическое занятие. Беседа с учащимися о п росмотре видеоматериалов.

Контроль. Игра.

1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теоретические занятия. Схема - карта. Отличие спортивной и топографической карты. Спортивная карта, цвета карты. Условные знаки. Компас. Виды условных знаков (точечные и линейные). Классификация условных знаков: точечные и линейные.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт, линейных и точечных ориентиров.

Контроль. Дидактические игры - пособия по ориентированию.

1.6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» и правила соревнований. Основные положения.

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников**.**

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Контроль. Тест

1.7. Техническая и тактическая подготовка

Теоретические занятия. Приемы и способы ориентирования. Держание карты

и компаса. Снятие аварийного азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия. Отработка навыка правильного держания карты и компаса. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие аварийного азимута. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор варианта движение между КП на местности.

Контроль. Прохождении мини-дистанций. Составление схемы класса, пришкольного участка.

1.8. Психологическая подготовка.

Теоретическое занятие. Задачи и средства психологической подготовки. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности. Предстартовое состояние, предстартовое волнение.

Практическое занятие. Приемы и способы действия в лесу при совершении ошибок на дистанции и потери ориентировки.

Контроль. Тест.

2. Организация туристского быта и краеведение

2.1. Туризм и его виды

Теоретическое занятие. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

Практические занятия. Убирать место привалов и биваков, установка палатки.

Контроль. Маршрутный лист

2.2. Краеведение.

Теоретическое занятие. История города и области. Замечательные земляки.

Практические занятия. Посещение экскурсионных объектов города и области.

Контроль. Фотоотчет

2.3. Охрана природы и памятников культуры.

Теоретическое занятие. Важность охраны природы, памятников истории и культуры. Памятные исторические места.

Практические занятия. Охрана природы: маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня.

Контроль. Фотоотчет**.**

2.4. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Понятие о личном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе.

Практические занятия. Подготовка личного снаряжения к походу.

Контроль. Игра, что возьму с собой в поход.

3.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль обшей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения. Влияние общеразвивающих упражнений на здоровье человека. Разминка, заминка, их значение.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Контроль. Контрольные нормативы.

3.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Методика развития специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения для развития быстроты. Бег на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растяжку: упражнения с партнерами, упражнения с предметами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Контроль. Сдача нормативов.

3.3.Лыжная подготовка.

Теоретическое занятие. Виды классических ходов**.** Стойка лыжника. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Техника спуска и подъема в гору.

Практическое занятие. Обучение одновременному бесшажному ходу. Преодоление подъемов «полу елочкой». Попеременный ход без палок. Обучение технике спуска со склонов в низкой стойке.

Контроль. Контрольные нормативы.

4. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Пройти дистанцию и уложиться в контрольное время.