

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с.Павло-Куракино

Образовательная программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование для системы дополнительного образования» ЦДОТК МО РФ, 2011г. Авторы: Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. Утверждено Министерством образования и науки РФ.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники, при помощи карты и компаса, должны пройти заданные маршруты, расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает широкое распространение. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), исключительная борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасается спортсмен на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают и этот вид спорта новых любителей.

Спортивное ориентирование способствует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогает познать и почитать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое практическое значение. Умение ориентироваться – это умение, которое необходимо и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях спортивным ориентированием человек приобретает качества, как способность к самостоятельности при достижении цели, умение работать в команде, умение работать в условиях больших физических нагрузок.

Спортивный ориентир – это вид спорта, который ориентированном совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа предусматривает обучение воспитанников 10го года обучения.

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Главной задачей программы является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение правил спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях, получение дополнительного образования по специальностям: физиология человека, ОБЖ, гигиена, санитария, картография и топография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на включенности в круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с учетом педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ООШ
с.Павло-Куракино
О.В.Махова
Приказ № 45 от 14 сентября 2015г.

Пояснительная записка

Образовательная программа составлена на основе программа «Спортивное ориентирование для системы дополнительного образования детей». Москва ЦДЮТМК МО РФ 2011г. Авторы: Лукашов Ю.В., Ченцов В.А., утвержденной Министерством образования и науки РФ.

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта, получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа предусматривает обучение воспитанников 1ого года обучения.

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Главной задачей программы является достижение высоких результатов на республиканском уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – общеобразовательного учреждения особое место

занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Содержание и методика занятий.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Режим и организация работы объединения.

Программа занятий объединения рассчитана на 3 года - 315 часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебных соревнований и игр.

Структура программы. Программа состоит из объяснительной записки, методических рекомендаций, списка необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из взаимосвязанных частей:

- Тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала)
- Рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- Предполагаемых педагогических результатов - знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 35 учебных недель в течение учебного года с общим объемом нагрузки 105 часов, по 3 часа в неделю. Предлагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки перед ответственными соревнованиями, а так же в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

Методические рекомендации.

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы - это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий - тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;

- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов - ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю.