МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
директор МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ № 187 от 01.04. 2024г.

Подписан: Кадров Фаиль Мансурович
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=г. Нижневартовск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ""ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ""ПАТРИОТ""", СНИЛС=07683030776, ИНН=860306151871, E=kadrov.f.m@mail.ru, G=Фаиль Мансурович, SN=Кадров, CN=Кадров Фаиль Мансурович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.02 09:04:40+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЛЫЖАХ»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 4 месяца
Разработчик: Богомолов Павел Олегович, тренер – преподаватель
Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование на лыжах» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Нормативная база для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;

- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Уровень освоения: базовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»).

Актуальность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование на лыжах» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

• созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

• удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

• формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего и среднего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям общефизической подготовкой, с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Младший школьный возраст — 7-10 лет. Основной характерной чертой данной возрастной категории является бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. В этом возрасте повышается двигательная активность, возрастает интерес к активному и экстремальному образу жизни. Программа включает все средства для удовлетворения желаний в активном образе жизни, направляет возрастную энергию в положительную сторону. Осваивая программу, обучающиеся приобретают навыки самодисциплины.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением, саморазвитием и самоопределением. Здесь начинается развитие ведущей деятельности, которая строится на свойствах характера и темперамента. Через освоение программы активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Все чаще подростки данного возраста начинают руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию, что и позволяет, в том числе, освоение данной программы.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 месяца. Общее количество учебных часов на весь период обучения - 16 часов.

Цели и задачи программы

Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

Задачи программы:

-познакомить обучающихся с видом спорта спортивное ориентирование на лыжах;

- сформировать знания о технике и тактике спортивного ориентирования на лыжах;

- обучить и совершенствовать техники передвижения на лыжах;

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- укреплять здоровье обучающихся;

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

Планируемые результаты:

-познакомятся с видом спорта спортивное ориентирование на лыжах;

- сформируют знания о технике и тактике спортивного ориентирования на лыжах;

-обучаться и усовершенствуют технику передвижения на лыжах;

- разовьют устойчивый интерес к занятиям спортом;

- разовьют всестороннюю физическую подготовку;

- укрепят здоровье обучающихся;

- воспитают морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

Организация образовательного процесса:

количество детей в группе – от 17 до 20 человек, но не более 30 человек;

форма организации образовательного процесса: групповая

форма обучения – очная;

используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие - соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности, рациональная плотность занятия, четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки; смена видов деятельности; обучение с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.) и др.;

- технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи сообща;

- игровые технологии – позволяют детям легче осваивать учебный материал; занятия с использованием игр содействуют развитию у обучающихся внимания и наблюдательности, пространственного воображения, творческого мышления, фантазии; в процессе игровой деятельности обучающиеся прочнее усваивают многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности;

Материально-техническое оснащение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование на лыжах»

№	Средство обучения	Количество единиц на группу	Степень использования (в % от продолжительности программы)
	Стадион с лыжной трассой	1	80%
	Лыжи	17	90%
	Лыжные ботинки	17	90%
	Лыжные палки	17	90%
	Планшеты для спортивного ориентирования	17	60%
	Лыжные чехлы для транспортировки лыжного инвентаря	7	90%
	Спортивная карта тренировочного полигона	1	60%
	Спортивный компас	17	60%

Учебный план

№	*Название раздела, темы*	*Количество часов*			*Контроль*
		Всего	*Теория*	*Практика*	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Наблюдение. Педагогический контроль
2	Спортивное ориентирование в зимних условиях. Специализация	2	2		
3	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	6	-	6	
4	Техническая и тактическая подготовка	6	-	6	
5	Промежуточная (годовая) аттестация	1		1	Зачет
	Всего:	16	3	13	
Итого: 16 часов					

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка:

1.1. Вводное занятие- 1 час

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2 Спортивное ориентирование на лыжах. Специализация- 2 часа

Виды ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Техника чтения карты во время движения на лыжах. Особенности выбора пути на различных типах местности. Факторы, влияющие на выбор пути. Особенности спортивного ориентирования в зимних условиях, на лыжах. Условные знаки спортивных карт. Упражнения с дидактическим материалом. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Грубое ориентирование на этапах с ограничивающим ориентиром. Ориентирование на сильно пересеченной местности. Тактика движения по сильно пересеченной местности, в зимних условиях. Выполнение упражнений для развития зрительной памяти и произвольного внимания.

2.Практическая подготовка:

2.1. Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры - 6 часов

Обучение лыжной технике (коньковый и классический ход). Специальные беговые упражнения на лыжах. Имитация лыжных ходов. Общая физическая подготовка, силовые упражнения на все группы мышц. Упражнения на гибкость и координацию движений. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Подвижные и спортивные игры с элементами ориентирования.

2.2. Техническая и тактическая подготовка - 6 часов

Работа с картой во время передвижения на лыжах, преодоление коротких отрезков дистанции по спортивному ориентированию.

Выбор варианта движения на этапах дистанции в процессе передвижения на лыжах по кратчайшему возможному пути и с учетом градации лыжных трасс. Чтение спортивной карты местности во время движения, запоминание отрезков вариантов движения с фрагментом карты. Упражнения на контроль и оценку расстояния, на контроль направления движения-ориентирование карты относительно местности. Отработка навыков ориентирования на местности при помощи упражнения «эллипс».

2.3. Промежуточная (годовая) аттестация-1 час

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах, на учебно-тренировочной базе «Обь». Скоростное прохождение дистанции на местности.

Рабочая программа

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование на лыжах»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации.
01.09.2024-	16	16	16	1 раз в	25.12.2024-

31.12.2024г.				неделю по 1 часу	30.12.2024г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	очная	
2.	Техническая и тактическая подготовка	1	очная	
3.	Спортивное ориентирование в зимних условиях. Специализация	1	очная	
4.	Спортивное ориентирование в зимних условиях. Специализация	1	очная	
5.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
6.	Техническая и тактическая подготовка	1	очная	
7.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
8.	Техническая и тактическая подготовка	1	очная	
9.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
10.	Техническая и тактическая подготовка	1	очная	
11.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
12.	Техническая и	1	очная	

	тактическая подготовка			
13.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
14.	Техническая и тактическая подготовка	1	очная	
15.	Лыжная подготовка, ОФП, подвижные игры	1	очная	
16.	Промежуточная (годовая) аттестация	1	очная	
ИТОГО				**16 ч.**

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года по окончании тем учебного плана. Тренер-преподаватель осуществляет качественную оценку результатов обучения по 4-х бальной системе.

Форма текущего контроля: наблюдение, педагогический контроль

Форма промежуточной (годовой) аттестации: зачет (участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах)

Методические материалы

1. Алешин В. М., Калиткин Н. Н. Соревнования по спортивному ориентированию: карты и дистанции/ В.М. Алешин., Н.Н. Калиткин.-Москва: Физкультура и спорт, 1974.- 152 с.

2. Воронов Ю. С. Психофизические показатели как критерии отбора детей 9-14 лет для спортивного ориентирования/ Ю.С. Воронов. - Москва: Физкультура и спорт, 1997.- 25 с. 3. Ермаков В. В., Васильева

3. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография/ В.В. Ермаков, З.В. Васильева.- Смоленск: СГАФКСиТ, 2008- 140 с. 16

Литература для родителей

1. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика/ А.А. Шинян, А.В. Иванов. - Москва, 2008- 112 с.

Литература для обучающихся

1. Алешин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Содатов С.Г. Шихов А.А. Дистанции в лыжном ориентировании / В. М. Алешин, В. С. Близневская, С. В. Гречко, С. Г. Солдатов, А. А. Шихов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 -160 с.

2. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов., О. Л.Глаголева. – Москва: ФЦДЮТиК,2005- 328 с.

Приложение 1

Критерии оценки физической подготовки

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся								
		7–10 лет			11–12 лет			12–13 лет		
		4	3	2	4	3	2	4	3	2
Бег 1000м	М	4,41	6,00	7,30	4,28	5,50	7,20	4,16	5,40	7,10
	Д	5,25	6,55	8,30	5,11	6,40	8,15	5,00	6,25	8,00
Бег 60м с высокого старта, сек*	М	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,8
	Д	10,5	11,0	11,5	10,3	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0
Челночный бег 4х9 м.**	М	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	11,0	9,8	10,1	10,8
	Д	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	11,1	9,8	10,1	10,8
Скакалка	М	40	35	30	45	40	35	50	45	40
	Д	55	50	20	60	40	25	60	35	25
Прыжок в длину с места, см.	М	150	145	140	160	155	145	170	160	150
	Д	150	140	135	160	150	145	170	160	150
Отжимание	М	20	16	12	25	21	17	30	25	20
	Д	12	9	6	14	12	8	16	12	10

*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале

Приложение 2

Критерии оценки физической подготовки обучающихся

Контрольные упражнения	Категория	Возраст обучающихся									
		14-15 лет			15-16 лет			16-17 лет			Примеч.
Бег 2000, мин, сек	Юноши	4 9.40	3 10.00	2 10.40	4 9.00	3 9.40	2 10.40	4 8.30	3 9.00	2 9.40	
	Девушки	10.00	10.40	12.00	9.30	11.00	12.00	9.00	9.30	10.40	
Бег 100м, сек*	Юноши	14.4	15.0	15.4	14.0	14.4	14.8	13.8	14.00	14.4	
	Девушки	16.0	16.5	17.5	15.5	160	17.0	14.8	15.5	16.2	
Челночный бег 4х9 м.**	Юноши	9,8	10,1	10,8	9,6	10,0	10,5	9,5	9,8	10,2	
	Девушки	9,6	10,0	10,4	9,4	10,0	10,5	9,6	10,0	10,2	
Прыжок в длину с места, см.	Девушки	160	165	175	155	160	170	148	155	162	
	Девушки	160	155	150	165	160	155	170	165	160	
Скакалка, за 30 с	Юноши	55	50	45	60	55	50	70	60	65	
	Девушки	65	60	55	70	65	60	70	65	60	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Юноши	10	8	7	12	10	8	13	11	9	
Отжимание	Девушки	14	13	12	15	14	13	16	15	14	

*норматив принимается в весенне-летний период на открытом воздухе

** норматив принимается в зимний период в спортивном зале