

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

3 года обучения (5-11 класс)

Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Литвинцева А.В., офицер  
ВИФК

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«физическая культура»

Протокол № 6

от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование, в форме спортивных соревнований, имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию, как к движению в форме «Спорт для каждого».

**1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Спортивное ориентирование» способствует личностному развитию воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессиональному самоопределению, развивает военно-прикладные навыки.

**1.3. Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по спортивному ориентированию.

**1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.**

**1.5. Цель – формирование здоровой, всесторонне-образованной и**

развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **1.6. Задачи.**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам спортивного ориентирования и широкому кругу двигательных навыков;
- обучить способам и методам поддержания состояния здоровья и закаливания.

#### ***Развивающие:***

- развить общую выносливость, ловкость, быстроту;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах;
- побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость.

### **1.7. Условия реализации программы.**

**Уровень освоения программы** – углубленный уровень.

**Условия набора** – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

#### **Состав учебных групп.**

1 год обучения – 12-16 чел.;

2 год обучения – 10-14 чел.;

3 год обучения – 8-10 чел.

#### **Формы занятий (контроля).**

- *по организации* – групповые и индивидуально-групповые;
- *по проведению* – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольные (соревновательные).

#### **Методы организации занятий.**

**Словесные методы** – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

**Наглядные методы** – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

### **1.8. Планируемые результаты программы.**

#### ***Личностные:***

– проявлять заинтересованность в занятиях по физической культуре и спортивному ориентированию; стойкую гражданскую позицию и социально ориентированный взгляд на мир; самостоятельность в практической деятельности (умение использовать занятия для удовлетворения индивидуальных потребностей);

– достигнуть личностно-значимых результатов и совершенствования как в физической подготовке, так и в спортивном ориентировании;

– наличие у воспитанников патриотического мироощущения и мотивации к сохранению и приумножению культурного наследия России.

#### ***Метапредметные:***

– понимать задачу занятия, стремиться ее выполнить и оценивать достижения в ходе занятия, уметь адекватно использовать знания и формировать умения позитивного общения;

– формулировать самостоятельно определения по физической культуре и спортивному ориентированию (самостоятельно и с помощью специализированной литературы). Уметь ясно и лаконично высказываться в пределах тематики данного курса, давать ёмкие и четкие характеристики;

– выполнять практическую работу индивидуально и в команде, принимая решение, договариваясь о способе деятельности для достижения поставленных задач;

– формирование у воспитанников широкого кругозора в области спортивного ориентирования, спортивной культуры.

#### ***Предметные:***

– уметь различать виды дистанций спортивного ориентирования, соблюдать меры безопасности, обращаться с компасом и картой, пробегать дистанцию на различных местностях;

– знать историю развития спортивного ориентирования и меры безопасности при проведении тренировок и соревнований, виды дистанций и правильность использования электронной отметки;

– владеть представлением о компасе, карте, электронной отметке.

**Формы определения результативности (эффективности) программы –** соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

**К концу 1 года воспитанник будет:**

- знать история развития спортивного ориентирования;
- уметь правильно выполнять элементы спортивного ориентирования;
- быть готовым к дальнейшему совершенствованию по спортивному ориентированию.

**К концу 2 года воспитанник будет:**

- знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- уметь применять основы ориентирования в повседневной деятельности;
- быть готовым к соревнованиям по спортивному ориентированию.

**К концу 3 года воспитанник будет:**

- знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- уметь применять основы ориентирования в повседневной деятельности;
- быть готовым к соревнованиям по спортивному ориентированию.