



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по воспитательной и кадровой работе

А. Н. Гудков

2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Ориентирование»

Разработчик:
Созинов Э.Б.
преподаватель

Санкт-Петербург
2023 г

1 Пояснительная записка

1.1 Актуальность и востребованность программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Ориентирование» - участие в реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», а также участие в районных соревнованиях.

Новизна программы заключается в том, что во всех программах средней школы не предусматриваются раздел патриотического воспитания и военно-прикладные виды спорта.

Занятия включают в себя теоретическое изучение материала и практическое применение умений и навыков, проявляющееся в выполнении базовых упражнений, а затем в составлении комплексов силовой подготовки самостоятельно.

Актуальность программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Появляются националистические военизированные формирования молодежи. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма и т.п.

Необходимость разработки и внедрения программы топографии в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит военная топография. Поэтому данная программа используется для подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа предназначена для учащихся Академии машиностроения имени Ж.Я. Котина. Возрастной диапазон от 16 лет. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении основ ориентирования на местности и развития навыков быстрого принятия решения, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

1.2. Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальная формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3. Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям армрестлингом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные проходы по маршрутам со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке правил и техники передвижения с соблюдением мер безопасности. Занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа правил ориентирования, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у учащиеся улучшили свою выносливость, набрали мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся.

1.4. Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студентов в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактике асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса необходимы:

Теоретическое обучение проходит в кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы.

Практические занятия на заранее подготовленной площадке, парк, стадион.

1.6. Планируемые результаты

Предметные

Студент будет знать:

- Правила ориентирования на местности;
- Правила пользования компасом и картой;
- Знаки топографии;
- Правила установки и движения по азимуту;
- Правила и основные принципы работы с GPS-приёмником;
- технику безопасного передвижения по местности;

Студент будет уметь:

- применять карту и компас;
- устанавливать азимут;
- использовать GPS-приёмник;
- самостоятельно составлять безопасный маршрут движения.

Метапредметные:

У студентов будут развиты:

- знание правил здорового образа жизни;
- правил безопасного движения;
- развитие общих физических качеств.

Личностные:

У студентов будут развиты (сформированы):

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;
- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;
- навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Виды и масштабы карт	8	8		Устный опрос Журнал инструктажей
2.	Тема 1. Компас и его назначение	8	8		Устный опрос
3.	Тема 2. Виды компасов и их особенности.	8	8		Устный опрос
4.	Тема 3. Установка азимута	8	4	4	Устный опрос
5.	Тема 4. Движение по азимуту	8	4	4	Устный опрос
6.	Тема 5. Изменение азимута	8	4	4	Текущий контроль успеваемости
7.	Тема 6. Ориентиры на местности	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
8.	Тема 7. Обход препятствий	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
9.	Тема 8. Магнитное склонение	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
10.	Тема 9. Топографические знаки их чтение - крупный масштаб	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов

11.	Тема 10. Топографические знаки их чтение -средний масштаб	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
12.	Тема 11. Географические карты, знаки их чтение -мелкий масштаб	8	8		Текущий контроль успеваемости
13.	Тема 12 Топографические знаки их чтение -специальные схемы	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
14.	Тема 13. Топографические знаки их чтение -спортивные карты	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
15.	Тема 14. Топографические знаки их чтение -планы местности	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
16.	Тема 15. Измерение расстояний на местности	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
17.	Тема 16. Техника безопасности бега по пересечённой местности	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
18.	Тема 17. Движение по азимуту быстрым шагом	30		30	Наблюдение Выполнение нормативов
19.	Тема 18. Движение по азимуту бегом	60		60	Наблюдение Выполнение нормативов
20.	Тема 19. Порядок прохождения различных контрольных точек.	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
21.	Тема 20. Корректировка в движении	8		8	Наблюдение Выполнение нормативов
22.	Тема 21. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы»	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
23.	Тема 22. Порядок прохождения препятствий	24		24	Наблюдение Выполнение нормативов
24.	Тема 23. Особенности ориентирования ночью	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
25.	Тема 24. Особенности ориентирования в условиях плохой видимости.	8	8		Наблюдение Выполнение нормативов
26.	Тема 25. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям	8	8		Текущий контроль успеваемости
27.	Участие в соревнованиях по ориентированию между группами (мальчики)	8		8	Участие в соревнованиях
28.	Участие в соревнованиях по ориентированию между группами (девочки)	8		8	Участие в соревнованиях
29.	Соревнования между факультетами по ориентированию	12		12	Участие в соревнованиях
30.	Соревнования на первенство «АМК» по ориентированию	8		8	Участие в соревнованиях
31.	Районные соревнования по ориентированию	8		8	Участие в соревнованиях
32.	Соревнования на первенство СПб между ССУзами.	10		10	Участие в соревнованиях
33.	Итоговое занятие	8	8		Итоговая аттестация
	Итого часов	360			

3. Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

Теоретическая подготовка

Теоретический компонент:

Компас и его назначение. Виды GPS-навигаторов и их особенности. Порядок ориентирования на местности. Виды карт их назначение. Ориентирование без карты. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Общая подготовка

Теоретический компонент:

Развитие способности к ориентированию в любой обстановке. Формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта.

Практический компонент:

Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня. Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение правил работы с компасом и картой.

Практический компонент:

Получение навыка движения по азимуту с преодолением препятствий

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение навыка в составлении маршрута движения.

Практический компонент:

Получение навыка безопасного движения по выбранному маршруту

Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Практический компонент:

Участие в соревнованиях.

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Ориентирование» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится отбор для участия в соревнованиях.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в ориентировании,

который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценивания:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в и двигается по азимуту, знает технику безопасности при движении по незнакомому маршруту, теоретические основы чтения карты и значение топографических знаков, умеет правильно «взять» азимут и выбрать ориентир для движения, осуществить движение по азимуту не менее 2-х километров с ошибкой не более 1.5 градуса;

«Не зачтено» - А) если обучаемый неправильно ориентируется на местности, не знает технику безопасности при движении, теоретические основы топографии, не умеет правильно пользоваться компасом и картой,

Б) ошибка с выходом на контрольную точку более 150 м.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;

- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми пометками;

- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Формы подведения итогов результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодежи;
- проверка выполнения нормативов по топографии;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- обще академические соревнования по спортивному ориентированию;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

5. Информационные источники:

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987

2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.

3. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности: практикум: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального профессионального образования / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко, Е.Л. Побежимова. – 5-е изд, стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016

4. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М., 2017.

5. Военная топография 2006г.