

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
методического совета  
Протокол  
№1 от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол  
№1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МБУДО  
«РЦВР»  
№160 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
по спортивному ориентированию  
детского объединения «Ритм»**

Срок реализации программы 1 год  
Адресат программы: дети 9 – 17 лет

Автор программы:  
Кочко Даниил Владимирович,  
педагог дополнительного образования

с. Мальта, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
3	Содержание программы.....	7
4	Методическое обеспечение программы.....	14
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	15
6	Календарный учебный график.....	16
7	Оценочные материалы.....	16
8	Список литературы.....	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и предусматривает знакомство учащихся с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности и изучения родного края. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. В нашей стране это сравнительно молодой вид спорта, ему нет и полувека. Основные действия ориентировщика во время соревнований со стороны понять сложно, так как они происходят, в основном в голове спортсмена, да ещё и на бегу, на максимально возможной для каждого участника скорости. Плюс различные погодные и природные факторы – холод или жара, дождь или снег, сложный рельеф, незнакомый лес.

Программа по спортивному ориентированию помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых навыков. В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

*Главная задача* - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, через занятия спортивным ориентированием.

Спортивное ориентирование имеет и практическое значение. Умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие в классе, зале, на стадионе, полигоне.

Программа составлена на основе образовательной программы для учреждений дополнительного образования по спортивному ориентированию (авторы: О.Л.Глаголева, А.Д.Иванов «Спортивное ориентирование», Москва, Советский спорт, 2005г.) с использованием следующих источников: Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь», Москва, 2002г.; программа для учреждений дополнительного образования по спортивному ориентированию, авторы: Ю.Лукашов, В.Ченцов, Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании», Москва, ФиС, 1993г.; Куприн А.М. «Умей ориентироваться на местности», издательство ДОСААФ, Москва, 2002г.

### Актуальность программы

В последнее время, 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.

В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования и учебно-тренировочные сборы. В современных условиях программа по спортивному ориентированию необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель - найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели. Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование

интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

### **Новизна программы**

Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка на занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что на занятиях спортивным ориентированием у обучающихся вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Обучающийся в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Занятия спортивным ориентированием формируют у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

### **Отличительные особенности программы**

*Спортивное ориентирование* – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

*Ориентирование* – это самый здоровый вид спорта, это единение с природой. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

**Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

На первом этапе года обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. На следующих этапах обучения будет происходить углубленное изучение приемов и способов ориентирования, будет

приобретаться соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

Условия реализации программы. Это эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. На начальном этапе тренировки следует планировать только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Методика оценки получаемых результатов – это в конце обучения учащиеся должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование системы знаний по спортивному ориентированию, воспитание волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья.

Программа предполагает решение **основных задач:**

#### **Обучающие:**

- обучить технике и тактике приемов ориентирования;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развить понимание спортивной карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- развить физические качества и способности к спортивной деятельности;
- приобрести и накопить соревновательный опыт.

#### **Воспитательные:**

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни; способствовать формированию бережного отношения к природе.

### **Основные характеристики образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми 9 - 17 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям.

Принцип формирования групп – учет возрастных особенностей и дифференциация заданий для детей с разным уровнем подготовки. Наполняемость групп 12 человек.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсам, олимпиадам).

**Режим занятий:** занятия по модульному учебному курсу «Туризм» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Спортивное ориентирование подготовка» - один раз в неделю по 2 учебных часа с учетом здоровьесберегающих технологий и игровых технологий. В течение занятия происходит смена видов деятельности.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

**Продолжительность образовательного процесса** - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

**Объем учебных часов по программе:** учебный модуль «Туризм» - 72 часа, учебный модуль «Спортивное ориентирование» - 72 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 144.

**Формы обучения:** очная

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*Метапредметные* результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

*Предметные* результаты характеризуют опыт учащихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач.

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

**В результате освоения содержания образовательной программы «Спортивное ориентирование» выпускники должны проявлять:**

- понимание физической культуры и спорта как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий спортом для профилактики психического и физического утомления;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ориентированием и их планирования;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и интеллектуальной подготовке в полном объеме;
- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию и (или) туризму, владеть информационными технологиями обработки результатов соревнований;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при прохождении дистанции соревнований.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебный модуль «Туризм»**

На занятиях данного учебного модуля дети познакомятся с видами туристического снаряжения, понятием «туризм» и его видами, с видами туристских соревнований, снаряжением для соревнований по технике туризма, с краеведческими особенностями с.Мальта, научатся оказывать первую медицинскую помощь, проходить отдельные этапы туристической полосы препятствий.

*Цель:*

- формирование системы знаний по спортивному ориентированию, воспитание волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья.

*Задачи:*

- Сформировать первоначальное понимание спортивной карты и навыки пользования компасом;
- Познакомить учащихся с краеведческими особенностями своего села;
- Познакомить ребят с основами туризма.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

**будут знать:** состав медицинской аптечки, виды туристического снаряжения, понятие «туризм», виды туризма, виды туристских соревнований, снаряжение для соревнований по технике туризма, типы костров, основные требования к выбору места привала и ночлега.

**будут уметь:** оказывать первую медицинскую помощь, проходить отдельные этапы туристической полосы препятствий.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
1	<b>Раздел 1: Туризм</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	
1.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации в походе	4	2	6	Познавательная деятельность Педагогическое наблюдение
1.2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	4	6	10	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
1.3	Туризм и его виды	4	2	6	Прохождение учебной дистанции
1.4	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	4	6	Познавательная деятельность. Педагогическое наблюдение
1.5	Основы туристской техники	2	4	6	<a href="#">Тесты по теме "Спортивное ориентирование"</a>

					<a href="#">онлайн   Online Test Pad</a>
1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	6	10	Прохождение учебной дистанции
2	<b>Раздел 2: Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Краеведческие возможности села Мальта	4	2	6	
3	<b>Раздел 3: Физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	2	6	8	Контрольные нормативы
3.2	Специальная физическая подготовка	2	8	10	Контрольные нормативы
3.3	Контрольные упражнения и тесты	2	2	4	Зачет в виде упражнений и <a href="#">Тесты по теме "Спортивное ориентирование" онлайн   Online Test Pad</a> <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a>
<b>Итого по модулю</b>		<b>28</b>	<b>44</b>	<b>72</b>	

Содержание обучения модульного курса:

## 1. Туризм.

### 1.1 Техника безопасности при проведении походов, занятий, экстремальные ситуации в походе

**Теоретические занятия.** Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

**Практические занятия.** Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

### 1.2 Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка

**Теоретические занятия.** Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая медицинская помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

**Практические занятия.** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

### 1.3 Туризм и его виды.

**Теоретические занятия.** История развития туризма в России. Спортивный туризм, виды



туризма и их особенности, туристское многоборье.

**Практические занятия.** Разрядные нормативы.

#### **1.4 Личное и групповое снаряжение**

**Теоретические занятия.** Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия.** Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

#### **1.5 Основы туристской техники.**

**Теоретические занятия.** Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Веревки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

**Практические занятия.** Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, переправа по жердям, вязка узлов, траверс склона.

#### **1.6 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теоретические занятия.** Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

**Практические занятия.** Одно и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

### **2. Краеведение**

#### **2.1 Краеведческие возможности села Мальта**

**Теоретическое занятие.** История. Знакомство с основными туристскими районами. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

**Практические занятия.** Работа с атласом и контурной картой. «Путешествия» по карте. Экскурсии по музеям. Краеведческая викторина. Планирование маршрута путешествия.

### **3. Физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **3.2 Специальная физическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Практические занятия.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта 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, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами. 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.

### 3.3 Контрольные упражнения и тесты

**Практические занятия.** Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м); челночный бег 3 раза по 10 м; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; отжимание от пола; поднимание туловища из положения лежа; прыжки через скакалку (раз в минуту); бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей.

### Учебный модуль «Спортивное ориентирование»

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

*Цель:* приобретение соревновательного опыта

*Задачи:*

- Содействовать укреплению здоровья учащихся;
- Способствовать углубленному изучению основных элементов ориентирования;
- Расширить объем тактико-технических навыков и приемов по спортивному ориентированию.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

**будут знать:** виды и прикладное значение ориентирования; основы правил соревнований по спортивному ориентированию; основы гигиены и принципы самоконтроля; основные знаки топографических и спортивных карт.

**будут уметь:** «читать» несложную спортивную карту; выбрать место и разбить бивак; выйти из леса при потере ориентировки; пройти дистанцию по спортивному ориентированию согласно своей возрастной группе.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Раздел 1: Спортивное ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2		2	Теория. Опрос обучающихся
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	4	6	Опрос обучающихся, тренировочные занятия

1.3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4		4	Теория. Опрос обучающихся
1.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	2	6	8	Зачет по условным знакам в виде игры
1.5	Понятие о технике спортивного ориентирования	2	4	6	Опрос обучающихся
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4	6	Тренировочные занятия
1.7	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2		2	Теория. Сдача зачета на местности
1.8	Техническая и тактическая подготовка	2	4	6	Тренировочные занятия. Сдача зачета на местности
<b>2</b>	<b>Раздел 2: Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Краеведческие возможности Иркутской области	4	2	6	Работа в группах; Познавание; Трудовая деятельность <a href="http://konstruktortestov.ru">Тест - Туристско-краеведческий тест (konstruktortestov.ru)</a>
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	
3.1	Общая физическая подготовка		6	6	Выходы на местность. Создание экстремальных условий
3.2	Специальная физическая подготовка		6	6	Выходы на местность. Создание экстремальных условий
3.3	Контрольные тесты	2		2	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a>

4	<b>Раздел 4: Соревнования по спортивному ориентированию</b>		12	12	Познавательная деятельность, туристско - краеведческая деятельность, спортивно – оздоровительная и игровая
<b>Итого по модулю</b>		<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	

Содержание обучения модульного курса:

## **1. Спортивное ориентирование**

### **1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия.** Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

### **1.2 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика**

**Теоретические занятия.** Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

**Практические занятия.** Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

### **1.3 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

**Теоретические занятия.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля. Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

### **1.4 Топография, условные знаки. Спортивная карта**

**Теоретические занятия.** Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

**Практические занятия.** Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

### **1.5 Понятие о технике спортивного ориентирования**

**Теоретические занятия.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная

карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

**Практические занятия.** Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

### **1.6 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

**Теоретические занятия.** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

**Практические занятия.** Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

### **1.7 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию**

**Теоретические занятия.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

### **1.8 Техническая и тактическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. 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, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

## **2. Краеведение**

### **2.1 Краеведческие возможности Иркутской области**

**Теоретическое занятие.** История. Знакомство с основными туристскими районами. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

**Практические занятия.** Работа с атласом и контурной картой. «Путешествия» по карте. Экскурсии по музеям. Краеведческая викторина. Планирование маршрута путешествия.

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1 Общая физическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

**Практические занятия.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. 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. Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **3.2 Специальная физическая подготовка**

**Теоретические занятия.** Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Практические занятия.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта 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, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами. 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.

### **3.3 Контрольные упражнения и тесты**

**Практические занятия.** Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м); челночный бег 3 раза по 10 м; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; отжимание от пола; поднимание туловища из положения лежа; прыжки через скакалку (раз в минуту); бег на лыжах: 2 км – для девушек, 3 км – для юношей.

## **4. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Практические занятия.** Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии, лично–ориентированное и дифференцированное обучение, также используются информационно–коммуникационные технологии.

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

*Методы:*

- Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
- Наглядные методы: просмотр фотографий, видеofilьмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

- Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

*Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:*

- Практические занятия
- Беседы
- Экскурсии
- Игровые программы
- Спортивные тренировки
- Полигоны
- Соревнования
- Походы
- Зачетные занятия

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия:

*Задача теоретических занятий* - ознакомить занимающихся с вопросами современного состояния и задачами дальнейшего развития спортивного ориентирования, гигиены, врачебного контроля, техники и тактики ориентирования на местности, методики обучения и тренировки ориентировщиков, инвентаря и правил соревнований. Сюда же входят разбор итогов соревнований и прохождения трасс. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и семинарских занятий.

*Основная форма проведения практических занятий* - занятия на местности или учебном полигоне. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия.

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Веревка основная (30 м)-3 шт.
- Веревка основная (25 м)-4 шт.
- Веревка вспомогательная (50 м)-2 шт.
- Петли прусика (веревка 6 мм)-13 шт.
- Система страховочная (грудная обвязка, беседка)-10 шт.
- Рукавицы для страховки и сопровождения-13 пар.
- Карабины с закручивающейся муфтой-8 шт.
- Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 10 шт.
- Карабины-автоматы-10 шт.
- Блоки и полиспаст-4 шт.
- Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)-3 шт.
- Жумар-2 шт.
- Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»8 шт.
- Аптечка медицинская в упаковке-1 шт.
- Накидка от дождя-13 шт.
- Компас жидкостный для ориентирования-13 шт.
- Спортивные карты различных полигонов-13 шт.
- Условные знаки спорткарт-13 шт.
- Курвиметр 2 шт.
- Компостеры для отметки прохождения КП-8 шт.
- Секундомер электронный-2 шт.
- Костровое оборудование-1 шт.
- Каны (котлы) туристские-2 компл.
- Спальники-10 шт.
- Палатки туристские походные-5 шт.

- Коврики-13 шт.
- Рюкзаки-10 шт.
- Топор походный -2 шт.
- Тент-2 шт.
- Ремонтный набор-1 шт.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

Модуль «Туризм»:

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Модуль «Спортивное ориентирование»:

- начало учебного года- 1 сентября
- окончание учебного года - 31 мая

Количество учебных недель- 36,

Модуль «Туризм» - 36 недель;

Модуль «Спортивное ориентирование» - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1июня - 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В течение всего обучения проводится текущий и промежуточный контроль, в конце года проводится аттестация по итогам обучения по теоретическим знаниям (тестирование, топографические диктанты, знание правил по спортивному ориентированию).

Практические знания определяются участием в соревнованиях, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения обучающиеся должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

*Критерии оценки результатов:*

- сохранение контингента учащихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в муниципальных, районных и городских соревнованиях);
- привлечение старших учащихся к участию в судействе соревнований по ориентированию.

*Критерии оценки*

Для контроля качества обучения и стимуляции деятельности обучающихся проводятся: **зачеты, соревнования, конкурсы и сдача нормативов.**

Из числа наиболее подготовленных обучающихся, формируются команды для участия в районных соревнованиях военно-спортивного характера. Достаточно подготовленные ученики в качестве инструкторов проводят подготовку команд классов для Участия в различных соревнованиях по спортивному ориентированию.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ						
№ п/п	Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Ед. измер.	Оценка		
				Отл	Хор	Удов
1.	<i>Выносливость. Бег 3000 м.</i>	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды	<b>Мин. Сек.</b>	<b>12,45</b>	<b>13,10</b>	<b>14,00</b>



		спортивная.				
2.	<i>Сила. Подтягивание.</i>	Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.	<b>Кол.раз.</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
3.	<i>Быстрота. Бег 100 м.</i>	Форма одежды спортивная. Старт низкий.	<b>Сек.</b>	<b>14,5</b>	<b>15,6</b>	<b>16,2</b>
4.	<i>Челночный бег 10 x 10</i>	Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная.	<b>Сек.</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>31</b>
5.	<i>Метание гранаты 500-700 гр.</i>	Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров, выполняется гранатой Ф – 1.	<b>Метры.</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>32</b>
6.	<i>Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре</i>	Выполняется из упора лежа, руки в локтевых суставах сгибаются под углом 90 <sup>0</sup>	<b>Кол.раз</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>15</b>

#### **Диагностика знаний, умений и навыков:**

1. **Проверка** – организуемая учителем деятельность учащихся по апеллированию материалом, который изучался на занятиях при выполнении дополнительных заданий.
2. **Контроль** – процедура получения информации, о деятельности учащихся и ее результатов, установление степени достижения целей обучения и уровень сформированности необходимых умений.

#### **Функции проверки ЗУМ:**

1. Контрольно-учетная - позволяет контролировать уровень развития как знаний, так и предметных умений.
2. Обучающая.
3. Стимулирующая, самостоятельную деятельность учащихся.
4. Углубление и систематизация знаний учащихся
5. Развитие умений и навыков учащихся
6. Воспитательная функция

#### **Формы проверки:**

- Индивидуальная (выполнение нормативов, устный рассказ, индивидуальные технические умения, письменный ответ)
- Групповая
- Фронтальная (комплексная, работает вся группа)

#### **Виды проверки:**

- Письменные – составление таблиц, планов, конспектов, выполнение проверочной работы,
- Устные – беседа, рассказ одного юнармейца, развернутый ответ, фронтальный опрос, устное тестирование
- Практические – выполнение упражнения, согласно воинского устава ВС РФ, выполнение контрольных нормативов, описание объекта, заполнение контурной карты, обсуждение вопросов, дискуссия и т.д.

#### **Функции контроля:**

1. Контролирующая
2. Стимулирующая
3. Организационная
4. Воспитательная

Виды контроля:

1. Текущий
2. Промежуточный
3. Итоговый
4. Тематический – по конкретной теме
5. Соревновательный

Формы проведения контроля:

- Устный – зачет, экзамен
- Письменный
- Практический
- Комплексный контроль

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**для педагога:**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

**для обучающихся:**

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК,

1998.-10-15с.

2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

**для родителей:**

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

**Интернет-ресурсы:**

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> | Ребенок в спорте!

[Федерация спортивного ориентирования Иркутской области - Развитие и популяризация на территории Иркутской области всех разновидностей спортивного ориентирования \(fso-irk.ru\)](#)

[Home | Russian Orienteering Federation \(rufso.ru\)](#)