

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 «Привал 38»**

Срок реализации программы 1 год  
Адресат программы: дети 10 – 17 лет

Автор программы:  
Рябус Олег Николаевич,  
педагог дополнительного образования

п. Железнодорожник, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	6
3	Содержание программы.....	7
4	Методическое обеспечение программы.....	12
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	12
6	Календарный учебный график.....	13
7	Оценочные материалы.....	13
8	Список литературы.....	15

## 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 10 - 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 «Основы туризма и спортивного ориентирования» проходят один раз в неделю по 2 учебных часа, занятия по модульному учебному курсу «Спортивная 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 «Основы туризма и спортивного ориентирования» - 72 часа, учебный модуль «Спортивная подготовка» - 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 «Основы туризма и спортивного ориентирования»

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 поселка, района и области, с историей и развитием спортивного ориентирования, с техникой спортивного ориентирования, 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 поселка, района, области;
- Познакомить ребят с основами туризма, спортивного ориентирования.

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, историю возникновения и развития спортивного туризма, основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

**будут уметь:** оказывать первую медицинскую помощь, проходить отдельные этапы туристической полосы препятствий, ориентироваться на местности при помощи компаса, условным знакам.

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>18</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	
1.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Экстремальные ситуации в походе	4	2	6	педагогическое наблюдение
1.2	Первая медицинская помощь. Медицинская аптечка	4	2	6	игра-зачет
1.3	Туризм и его виды	2	2	4	практическое занятие
1.4	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	2	4	викторина
1.5	Основы туристской техники	2	2	4	тест

1.6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	6	прохождение учебной дистанции
2	<b>Раздел 2. Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
2.1	История поселка	2	2	4	мини-сообщения
2.2	История Усольского района	2	2	4	викторина
2.3	История Иркутской области	2	2	4	викторина
3	<b>Раздел 3. Спортивное ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	
3.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования	2		2	опрос
3.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	2	4	опрос
3.3	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	4	Опрос
3.4	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	2	4	6	игра-зачет
3.5	Понятие о технике спортивного ориентирования	2	4	6	опрос
3.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2	4	
3.7	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	2	2	4	сдача зачета на местности
<b>Итого по модулю</b>		<b>38</b>	<b>34</b>	<b>72</b>	

Содержание обучения модульного курса:

## 1. Туризм (30 часов)

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

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

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика



естественных препятствий.

**Практика:** 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**

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

**Практика:** Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

### **1.3 Туризм и его виды.**

**Теория:** История развития туризма в России. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье.

**Практика:** Разрядные нормативы.

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

**Теория:** 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.

**Практика:** Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

### **1.5 Основы туристской техники**

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

**Практика:** 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**

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

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

## **2. Краеведение (12 часов)**

**Теория:** История. Знакомство с основными туристскими маршрутами поселка, района, области. Экологические тропы и однодневные туристские маршруты. Охрана природы в походе.

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

## **3. Спортивное ориентирование (30 часов)**

### **3.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования**

**Теория:** 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.

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

**Теория:** 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.

**Практика:** Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

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

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.

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

**Теория:** 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.

**Практика:** 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. Создания простейших планов и схем.

### **3.5. Понятие о технике спортивного ориентирования**

**Теория:** 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.

**Практика:** 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.

### **3.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции**

**Теория:** 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.

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

### **3.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию**

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

## **Учебный модуль «Спортивное подготовка»**

Содержание учебного модуля включает в себя занятия по ОФП и СФП. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

*Цель:* воспитание физических качеств обучающихся

*Задачи:*

- Способствовать развитию специальных качеств, необходимых ориентировщику;
- Систематизировать круглогодичный тренировочный процесс;
- Приобретение соревновательного опыта.

Ожидаемые результаты освоения модульного курса:

**будут знать:** задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок, значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки, роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, место специальной физической подготовки на различных этапах тренировочного процесса.

**будут уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку, выполнять беговые упражнения, выполнять бег с учетом характера местности, выполнять специальные беговые упражнения, выполнять упражнения на развитие быстроты, выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
1	Общая физическая подготовка	5	20	25	практические задания
2	Специальная физическая подготовка	5	30	35	сдача нормативов
3	Соревнования по спортивному ориентированию		12	12	соревнования
<b>Итого по модулю</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

Содержание обучения модульного курса:

**1. Общая физическая подготовка (25 часов)**

**Теория:** мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

**Практика:** гимнастические упражнения, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнение на расслабление. Спортивная ходьба.

**2. Специальная физическая подготовка (35 часов)**

**Теория:** роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.

**Практика:** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в «гору», специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

### **3. Соревнования по спортивному ориентированию (12 часов)**

**Практика:** участие в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии, личностно–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 «Основы туризма и спортивного ориентирования»:

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

Модуль «Спортивная подготовка»:

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

Количество учебных недель- 36,

Модуль «Основы туризма и спортивного ориентирования» - 36 недель;

Модуль «Спортивная подготовка» - 36 недель.

Сроки летних каникул - 1 июня - 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.

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>						
№ 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 спортивная.	<b>Мин. Сек.</b>	<b>12,45</b>	<b>13,10</b>	<b>14,00</b>
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 \(rufso.ru\)](#)



