

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каменская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

669322 с. Каменка, Боханского района, ул. Школьная, 1, e-mail: [mou\\_kss@mail.ru](mailto:mou_kss@mail.ru), официальный сайт: <https://kamenskaya-sosh-bohan.gosuslugi.ru> ИНН/КПП  
8503004327/850301001 ОГРН 1028500602239

СОГЛАСОВАН  
с зам. директора по ВР  
Данилова Е.С.  
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Каменская СОШ»  
№ 140 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»**

Адресат программы: 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:  
Батраченко Иван Геннадьевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Каменка, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>7</b>
2.1.Объём, содержание программы.....	7
2.2. Планируемые результаты.....	11
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>13</b>
3.1. Учебный план.....	13
3.2. Календарный учебный график.....	15
3.3. Календарный учебно-тематический план .....	15
<b>4. Дополнительные материалы.....</b>	<b>16</b>
4.1. Условия реализации программы.....	16
4.2. Список литературы.....	17
4.3. Оценочные материалы.....	18

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.

- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.

- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно. Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» **туристско-краеведческой направленности** разработана в соответствии с учетом законодательных и **нормативных актов**, действующих в системе дополнительного образования детей и Центра детского творчества:

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

- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;

- Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 9 ноября 2018 г. N 196;

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся,

позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

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

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

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

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

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

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

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное – сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности,

развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

#### **Отличительные особенности программы:**

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Новизна программы.** Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при 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.

При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт соседних регионов, а также педагогов города, реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном

режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления.

Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных **педагогических технологий**: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

**Адресат программы.** Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Особенности организации образовательного процесса** - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

При обучении по данной программе используются следующие **методы**:

*Наглядные методы:*

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

*Словесные методы:* (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

**Типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

**Формы проведения занятий.** Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

**Срок освоения** данной программы - 1 год, в объёме 68 часов. Программа рассчитана на **стартовый уровень** подготовки с минимальной сложностью.

Объединение формируется из обучающихся возрастной группы от 7 до 12 лет.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - 15 обучающихся.

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

**Режим занятий.** Объем курса составляет 68 часов. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 2 часа в неделю ( 2 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут).

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

#### образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с

требованиями данной программы;

- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

- сформировать навыки туристской деятельности;

- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;

- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;

- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;

- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;

- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;

- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;

- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;

- совершенствовать физическое развитие;

- прививать основные гигиенические навыки.

# Основные характеристики Содержание программы

## 1. Ориентирование

### 1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. 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.

#### *Практика*

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

### 1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

#### **Одежда и снаряжение ориентировщика.**

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.

### 1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

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. Создание простейших планов и схем.

### 1.4. 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.

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

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических 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

### **1.6. 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.

### **1.7. Техническая и тактическая подготовка.**

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.

*Практика:* 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. Медицинская подготовка**

### **2.1. 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.

### **2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка**

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

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

### **3. Физическая подготовка**

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

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. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

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.

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

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

**Практика.** Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

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, прыжки через 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.

**4. Соревнования.** Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивному ориентированию.

## Планируемые результаты.

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

**личностные:** включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

**метапредметные результаты** – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

**познавательные:** развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

**коммуникативные:** умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

**регулятивные:** адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

### **Предметные результаты:**

**по окончании стартового уровня обучающиеся должны**

#### **Знать:**

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;

- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
- значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

**Уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как	1	1		Опрос, анкетирование.

	интересная игра. Виды ориентирования.				
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	5	2	3	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	5	1	4	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3	1	2	Тестирование Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	1	1	-	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	18	5	13	Прохождение учебной дистанции
<b>2</b>	<b>Медицинский блок</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	-	1	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	3	1	2	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
3.1	Общая физическая подготовка	14	1	13	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача установленных нормативов
<b>4</b>	<b>Соревнования</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	

## Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Спортивное ориентирование	8	8	6	8	5				
Медицинский блок					2	2			
Физическая подготовка						5	8	8	4
Соревнования									4
<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## Календарный учебно-тематический план

№ урока п/п	№ темы	№ урока в теме	Тема урока	Планируемая дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Корректировка
<b>1. Спортивное ориентирование (35 ч)</b>						
1-2	1.1	1.1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования.			
3-4	1.2	1.2.1-2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.			
5-6	1.3	1.3.1-2	Топография			
7-8	1.3	1.3.3-4	Условные знаки			
9-10	1.4	1.4.1-2	Спортивная карта.			
11-12	1.4	1.4.3-4	Понятие о технике спортивного ориентирования			
13-14	1.4	1.4.1-2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции			
15-16	1.5	1.5.1-2	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию			
17-35	1.6	1.6.1-18	Техническая и тактическая подготовка			
<b>2. Медицинский блок (4 ч)</b>						
36-37	2.1	2.1.1-2	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена			
38-39	2.2	2.2.3-4	Оказание первой доврачебной помощи			
<b>3. Физическая подготовка (24 ч)</b>						
40-46	3.1	3.1.1-7	Общая физическая подготовка			
47-53	3.1	3.1.8-14	Общая физическая подготовка			
54-63	3.2	3.2.1-10	Специальная физическая подготовка			
<b>4. Соревнования (5 ч)</b>						
64-68	4	4.1.1-5	Соревнования			

**Итого 68 часов**

## **Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение:*

Для реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения (класса с посадочными местами и столами); занятия проводятся в учебном классе общей площадью 25 м<sup>2</sup>;
- компьютерной техники, в том числе компьютеров, сканера, принтера; а также DVD-проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
- интерактивной доски или телевизора;
- спортивного зала.

### **Материалы и оборудование, используемые при реализации программы**

#### **Для занятий по спортивному ориентированию:**

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований;
- компьютер с программой OCAD 8.

#### **Для занятий по туризму:**

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

#### **Для занятий по медицине:**

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

#### **Для занятий по физической подготовке:**

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки,

гантели «наборные», и т.д.);

- лыжи, ботинки, палочки;
- дневник самоконтроля (как образец);
- планы учебно-тренировочных этапов подготовки на предстоящий учебный год.

*Информационное обеспечение.*

Учебные DVD фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт», «Новокузнецк – город над Томью» и др.

### **Рекомендуемая литература**

1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2017

2. Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.

3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2018.

4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.-мет. пособие) М.: ЦДЮТ и КР МО РФ, 2016.

5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2018.

6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016.

7. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2016.

8. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2017

9. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2018.

10 Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.

### **Рекомендуемая дополнительная литература**

1. Александрова Н.Г. Государственные символы и награды. М.: ФЦДЮТиК, 2016

2. Вострокнутов Н.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик. М.: МГФПШК, 2017.

3. Ермолин А. Навигатор третьего тысячелетия. М.: «Народное образование», 2017.

4. Камакин О.Н. Организация досуга учащихся (игры, эстафеты, туристические старты и слеты).- Волгоград: Учитель, 2017

5. Лушников В.И. Тренинг жизненных навыков: материалы для уч-ля. Абакан, 2016

6. «Нам силу дает наша верность Отчизне». М.: ФЦДЮТиК, 2016.

7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2017.

8. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе: учебно-методическое издание. М.: ФЦДЮТиК, 2016.

### Электронные книги:

1. Александров Н.В. Приключения Люськи. Правила безопасности в походе. М.: Эдельвейс, 2017.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Учебное пособие. Ростов-н/Д., 2018.
3. Сборник «В помощь педагогу-краеведу». М, 2018.
4. Соколова М.В. История туризма. М.: Мастерство, 2002.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.

### Оценочные материалы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

**1. Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

**2. Промежуточный контроль** (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

**3. Итоговый контроль** (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов. Для обучаемых первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития. Для обучаемых второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию, разработанные автором программы.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости - используется тест–бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест–бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест–бега на всех этапах подготовки дает

отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30сек.)
- Наклон вперед (см.)

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

### **Дидактические материалы, используемые при реализации программы**

#### **Для занятий по физической подготовке:**

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- тренировочные планы нагрузок ведущих спортсменов ориентировщиков.

На всех этапах обучения используется учебно методический комплекс. По основным темам программы подготовлены и используются учебные презентации, автор Колесникова Л.В., Суховольский С.Е.

Журнал инструктажа по охране труда и техники безопасности.

Для успешной реализации программы разработан учебно– методический комплекс, куда включены следующие работы:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование».
2. Конкурс–игра «Занимательное ориентирование».
3. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».
4. Учебно–методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
5. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования».
6. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию».
7. Учебные презентации по темам программы. Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно.

На начальном этапе обучаемым прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и краеведением. Объяснение теоретического

материала по программе проводится с использованием учебного DVD-фильма «Спортивное ориентирование». Различные разделы DVD-фильма могут использоваться педагогом на протяжении всех четырех лет прохождения программы на занятиях по блокам «спортивное ориентирование» и «специальная физическая подготовка». Теоретические знания по спортивному ориентированию Учащиеся закрепляют практически, с помощью учебного пособия «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». В тетради по каждой теме есть упражнения на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение программы и корректировать учебно- тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Тетрадь составлена по принципу – от простого к сложному (от изучения простых тем к более сложным). В блоке туризма и краеведения немаловажная роль отводится знакомству с родным городом и его достопримечательностями. Обучаемые получают первичные знания о походах, личном и групповом снаряжении, закрепляя их при совершении однодневных походов в окрестностях города по экологическим тропам. Проводится разносторонняя физическая подготовка. Акцент делается на развитие общей выносливости, ловкости и быстроты. Все это осуществляется в игровой форме.

На этапе начальной специализации обучаемые переходят к углубленному изучению основных элементов ориентирования, расширяют объем знаний о технике и тактике, приобретают соревновательный опыт, участвуя в различных соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму. На этом этапе для обучения рекомендуется использовать учебно- методическое пособие «Основы спортивного ориентирования», разработанное для качественного изучения теоретического материала. В пособии представлены основы техники и тактики спортивного ориентирования. Для тренировки интеллектуальных качеств ориентировщика при реализации программы рекомендуется пользоваться тренировочными тестами из методического пособия «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».