

муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 44»  
Центр дополнительного образования

Согласовано:  
школьное методическое объединение  
от «01» сентября 2018г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор средней школы № 44  
(Бабунина С.Ю.)  
«01» сентября 2018г.

Принята на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 13  
«01» сентября 2018г.

туристско-краеведческая направленность

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
объединения  
«Спортивное ориентирование и туризм»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Майоров Виктор Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2018

## **Пояснительная записка**

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 8 лет до 70 и старше), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Начинать знакомство с ориентированием лучше с раннего возраста, так как маленькие дети быстрее и активнее впитывают новый, интересный, полезный для них материал.

## **Новизна программы**

Программа позволяет детям реализовать свои потребности в познании окружающего мира, природы, спортивного ориентирования, географии, топографии, картографии, а также формировать коммуникативные навыки, которые способствуют социализации ребенка, являющейся одним из факторов успешности личности.

### **Актуальность**

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого - детская преступность, вредные привычки, беспризорность.

В процессе занятий спортивным ориентированием у детей развивается познавательная активность, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются нравственные волевые качества - коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Занятие спортивным ориентированием востребовано у детей и родителей.

Программа имеет теоретическую и практическую направленность. Больше количество часов отводится на подготовку и проведение занятий на местности, которые являются основной формой закрепления полученных теоретических знаний.

Спортивное ориентирование сочетает физическое и умственное развитие воспитанников.

## **Отличительные способности**

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, геометрией, математикой, географией, физкультурой.

Данная программа разработана с учетом дополнительных общеобразовательных программ по спортивному ориентированию, программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Отличается от них количеством часов, универсальным подходом к обучению.

### **Цель программы ознакомительного уровня**

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы**

#### **1. Образовательные:**

- Обучение топографией, картографией и основам спортивного ориентирования;
- Обучение техническими и тактическими приемами в спортивном ориентировании.

#### **2. развивающие:**

- Развивать общую и специальную физическую подготовку, выносливость, силу, скорость, гибкость;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
  
- развивать внимание, память, логическое мышление;

#### **3. Воспитательные:**

- воспитать чувство товарищества, взаимопомощи, самоконтроля.
- Развивать любознательность, самостоятельность;
- развивать силу воли.

**Формы и режим занятий:** программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Программа предназначена для работы с детьми школьного возраста 9-11 лет, рассчитана на 2 года обучения 1 раз в неделю по 1 часа. Объем программы – 72 часа.

**Учебно- тематический план  
(первый год обучения – 36 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Игры с бегом	3		3	
3	Игры с мячом	8		8	
4	Игры с лазаньем и перелезанием	2		2	
5	Теоретические знания по спортивному ориентированию	10	10		
6	Практические умения	11		11	
	итого	36			

**( 2 год обучения – 36 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Игры с бегом	3		3	
3	Игры с мячом	8		8	
4	Игры на местности	7		7	
5	Теоретические знания по спортивному ориентированию	5	5		
6	Практические умения	11		11	
	Итого	36			

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД**

### **ОБУЧЕНИЯ**

**Вводное занятие 2 часа**

**Игры с бегом. 3 часа.** Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.

**Игры с мячами. 8 часов.** Совершенствование навыков отбивания, ловли и передаче мяча. Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

**Игры с лазаньем и перелезанием. 2 часа.** Развитие ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.

Укрепления мышц рук и туловища.

**Теоретические знания по спортивному ориентированию. 10 часов.**

Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта. **Практические умения. 11 часов.** Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Вводное занятие 2 часа**

**Игры с бегом. 3 часа.** Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности

**Игры с мячами. 8 часов.** Закрепление и совершенствование умений и навыков ловли, передачи и отбивания мяча.

**Игры на местности. 7 часа.** Умение ориентироваться на местности при помощи плана местности и компаса, способствовать выработке таких качеств, как находчивость, внимательность, коллективизм.

**Теоретические знания по спортивному ориентированию. 5 часов.**

Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта. **Практические умения. 11 часов.** Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

### *Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:*

#### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Форма занятий
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе,	1		

	спортивном зале, на местности.			
2	Правила дорожного движения. Что такое спортивное ориентирование?	1		
3	Знакомство с картой. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.	1		
4	Топографические карты. Масштаб карты.	1		
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1		
6	Изучение условных знаков по спортивному Ориентированию	1		
7	Знакомство с компасом.	1		
8	Определение сторон горизонта с помощью компаса	1		
9	Игры: «Точный глазомер»,	1		
10	«Стороны света», «Шагомеры».	1		
12	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию.	1		
13	Повторение изученных условных знаков	1		



14	Игры с лазаньем и перелезанием	1		
15	Разновидности карт: топографические, спортивные.	1		
16	Их общие черты и отличия.	1		
17	Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	1		
18	Игры-эстафеты с бегом	1		
19	Игры-эстафеты с бегом	1		
20	Игры с мячом: Баскетбол	1		
21	Игры с мячом:	1		
22	Игры с мячом:	1		
23	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	1		
23	Игры с мячом: Футбол	1		
24	Игры с мячом: Футбол	1		
25	Действия спортсмена-ориентировщика: на старте,	1		
26	после старта,	1		
27	при взятии контрольного пункта,	1		
28	в случае совершения ошибки, в случае полной потери ориентации	1		
29	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).	1		
30	Развитие глазомера, спортивный компас.	1		
31	Приемы пользования компасом.	1		
32	Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния			
33	Контрольный пункт .Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	1		
34	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте.	1		

35	Ориентирование по карте. Участие в соревнованиях			
36	Ориентирование по карте. Участие в соревнованиях			
	Итого	36		

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Форма контроля	Форма занятий.
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.	1	1	
2	Правила дорожного движения. Одежда и снаряжение ориентировщика	1		
3	Понимание карты. Цвета карты. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1		
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1		
5	Изучение и повторение условных знаков по спортивному ориентированию.	1		
6	Определение расстояния	1		
7	Работа с компасом.	1		
8	Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приемы	1		
9	Ориентирования карты с компасом.	1		
10	Игры на местности: «Невидимки»,	1		2
11	«Ориентировка по слуху», «Следопыты»			
12	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	1		
13	Игры-эстафеты с бегом	1		
14	Игры-эстафеты с бегом	1		
15	Игры-эстафеты с бегом	1		
16	Игры с мячом: Баскетбол	1		
17	Игры с мячом: Баскетбол	1		
18	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным	1		

	правилам			
19	Игры с мячом: Футбол	1		
20	Действия спортсмена ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта	1		
21	в случае совершения ошибки,	1		
22	в случае потери полной ориентации			
23	Приемы ориентирования карты.	1		
24	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).			
25	Развитие глазомера. Способы определение точки стояния	1		
26	Контрольный пункт .Его оформление и принцип установки на местности.	1		
27	Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	1		
28	Повторение условных знаков.	1		
29-30	Ориентирование по карте на местности.	2		
30-36	Участие в соревнованиях	6		
	Итого	36		

## **Планируемый результат.**

### **1. Образовательные:**

- в итоге обучения по данной программе обучающийся должен знать топографические знаки спортивной карты, стороны горизонта и правила спортивного ориентирования;

- в итоге обучения по данной программе обучающийся должен уметь пользоваться компасом и ориентироваться на местности.

### **2. Метапредметные:**

- в итоге обучения по данной программе учащийся должен уметь слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения. способствовать обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- научить анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### **3. Личностные:**

- в итоге обучения по программе учащийся должен уметь использовать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях и уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- создать условия для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности;

- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе.

## **Условия реализации программы**

### **Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию**

- комплект спортивных карт различной местности
- знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования

- знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
- компостеры для отметки
- разметка для маркировки трасс различных цветов
- бумага цветная
- компаса
- условные знаки спортивных карт
- учебные плакаты по спортивному ориентированию
- секундомеры
- лыжи
- лыжные палки
- лыжные ботинки
- планшеты для зимнего ориентирования
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
- аптечка
- костровое оборудование
- палатки туристские походные
- спальники
- коврики
- рюкзаки
  
- топор походный
- тент
- рем. набор
- карандаши цветные

### **Личное снаряжение для соревнований и походов**

1. обувь спортивная

2. головной убор
3. ветрозащитная куртка
4. костюм тренировочный
5. свитер
6. носки шерстяные
7. носки х/б
8. футболка
9. туалетные принадлежности
10. столовые принадлежности
11. блокнот, ручка
- 12. спички в упаковке**

## **Методические рекомендации.**

Занятия по физической подготовке с группами проводятся с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности и далее надо проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем разделам программы, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером, применяемыми средствами и методами, а также мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный

Основные задачи подготовительного периода:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат разнообразные физические упражнения:  
легкая

атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные подвижные игры. Но

основным средством является кроссовая подготовка. В кроссовой подготовке можно использовать различные упражнения с картами. Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятий.

Главными задачами соревновательного периода являются:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по спортивному ориентированию и другим видам спорта. А также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Соревнования можно разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретение соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действий и ошибок спортсмена.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы.

Для решения этих задач нужно использовать средства ОФП (поход, спортивные и подвижные игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Волевая подготовка заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремленности, самостоятельности. Чтобы тренировочные занятия содействовали воспитанию волевых качеств, необходимо создавать трудные условия для выполнения заданий, постепенно усложняя их. Преодоление трудностей обеспечивается волевыми усилиями спортсмена, направленными



на мобилизацию резервных сил организма, поддержание высокой скорости бега и четкое выполнение технических приемов.

Так как соревнования проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство - тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебных полигонах и на местности. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственность за товарищей, занятия по спортивному туризму используются для разнообразия в подготовке спортсменов – ориентировщиков как средство тренировки ОФП.

## Список литературы.

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

