

МБУ ДО «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Шалинского  
муниципального района»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
« 05 » 03 2021г.  
Протокол № 2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Направленность программы: туристско-краеведческая  
Уровень программы: базовый  
на летнюю школу

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации программы: 10 дней

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Юсупов Расул Исланбекович

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы _____	3
2.Направленность _____	3
3.Уровень освоения программы _____	3
4.Актуальность программы _____	3
5.Отличительные особенности программы _____	3
6.Цель и задачи программы _____	4
7.Категория учащихся _____	4-5
8.Сроки реализации и объем программы _____	5
9.Формы организации образовательной деятельности _____	5
10.Планируемые результаты освоения программы _____	5-6
11.Содержание программы _____ Учебный (тематический) план	6
12.Содержание учебного плана _____	6-7
13.Формы аттестации _____	8
14.Комплекс организационно-педагогических условий _____	8
15.Учебно-методическое обеспечение _____	9-10
16.Календарный учебный график _____	10-12
17.Методы и формы отслеживания результативности обучения _____	12
18.Литература _____	12

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.

-Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г.№ 1726-р);

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г.№3648-20

-Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

-Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

-Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г.№06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».

-Приказ Министерства просвещения и науки РФ от 03 сентября 2019г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

**1.1.Направленность** программы – туристско-краеведческая.

**1.2. Уровень освоения программы** – базовый, *объем 20 часов. Программа рассчитана на освоение в летнее время.*

**1.3. Актуальность программы** – это соответствие основным направлениям социально-экономического развития страны, соответствие государственному социальному заказу запросам родителей и детей. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение с одной стороны. Также формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. Именно на это направлена данная образовательная программа.

**1.4. Отличительные способности программы:** Кружковцы приобретают знания, умения навыки по очень широкому спектру дисциплин: организация туристского быта, работа с туристским снаряжением, спортивное ориентирование, топография, краеведение, экология, основы личной гигиены, оказание первой доврачебной помощи. Большое место занимает общая и специальная физическая подготовка. По окончании обучения учащиеся имеют все

необходимые знания и умения, чтобы совершать походы ~~„владеть туристским мастерством“~~. Для учащихся групп начальной подготовки ~~основной акцент делается на укрепление~~ здоровья, привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием, ~~разностороннюю~~ физическую подготовку, развитие понимания туристское мастерство, развитие навыков пользования компасом, воспитание морально-этических и волевых качеств..

### 1.5 Цель и задачи программы.

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием в условиях современного общества.

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства, туристских навыков.

#### **Задачи программы –**

- Укрепить здоровье, четкая организация физической подготовки, соответствующей возрастным особенностям;
- Повысить уровень общей и специальной подготовки; получение дополнительных знаний по физиологии человека, ОБЖ, топографии ,туризму;
- Охрана окружающей среды;
- Соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, преданности;
- Воспитать чувства коллективизма.

#### **Образовательные:**

- изучать и совершенствовать основные навыки по спортивному ориентированию, - подготовка к совершению походов.
- привить культуру природопользования,
- уметь квалифицированно оказывать первую медицинскую помощь.

#### **Развивающие:**

- интеллектуальное и духовное развитие ребенка;
- обеспечить всестороннее физическое развитие, закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей;
- организация взаимодействия со сверстниками в процессе участия в учебно- тренировочных сборах и в походах..

#### **Воспитательные:**

- создать условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности;
- воспитать личность ребенка через развитие его познавательной и социальной активности;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- организация активного отдыха детей.
- содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- воспитать морально-волевые качества, привить основные гигиенические навыки;
- воспитать активную жизненную позицию;
- приобрести навыки общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, при физических нагрузках;
- способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### 1.6. Категория учащихся.

Программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 5-9 классов и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов, совершения походов. Все занимающиеся в кружке «спортивное ориентирование» в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности распределяются по группам: подготовительная группа – 11-12 лет; младшая юношеская группа – 13-14 лет; средняя юношеская группа – 14-15 лет; старшая юношеская группа – 15-17 лет.

### 1.7.Сроки реализации и объёма программы.

Срок реализации программы - 10 дней.

Объем программы-20 часов. Количество занятий в неделю -5 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 1 час, продолжительность учебного часа – 45 мин.

### 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма организации деятельности детей на занятии:

Групповые, коллективные.

Формы занятия:

Основной формой организации деятельности является игра:

Также предлагаются следующие формы работы: конкурс, экскурсия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний в дискуссиях и сообщениях с использованием элементов ролевой игры, игры и упражнения, соревнования, спартакиада, веселые старты.

Количество занятий в неделю -5 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 1 час, продолжительность учебного часа – 45 мин.

### 1.9.Планируемые результаты освоения программы.

Будут знать	Будут уметь
<b>Техника безопасности</b>	
основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, соревнованиях	находить выход из аварийных ситуаций
правила дорожного движения	Искать (условно) заблудившихся в лесу
<b>Гигиена спортсмена</b>	
влияние физических нагрузок на развитие организма	соблюдать меры личной гигиены
гигиену тела, одежды, обуви	соблюдать режим дня
<b>Правила соревнований</b>	
права и обязанности участников соревнований и походов	соблюдать права и обязанности участников соревнований и походов
виды соревнований	
действия участника на старте и поведение в походах.	
<b>Снаряжение ориентировщика</b>	
компас и его устройство	правильно эксплуатировать и хранить личное, групповое, вспомогательное
правила эксплуатации и хранения	

**Личностные результаты освоения программы:**

У учащихся будут сформированы:

*Результаты развития обучающихся:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии;

*Результаты воспитания:*

У учащихся будут сформированы:

- устойчивый познавательный интерес к спортивному ориентированию, к туристскому мастерству;
- ориентация на достижение успеха;
- готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию;
- любовь и уважение к Отечеству, его истории.

**Раздел 2. Содержание программы.**

Спортивное ориентирование как один из видов спорта направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют эстетическому воздействию на детей, помогая им познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

Программа рассчитана на преподавателей физического воспитания в школе, руководителей туристских кружков станций юных туристов. Основными задачами кружка являются: массовое вовлечение школьников в систематические занятия по спортивному ориентированию, воспитание моральных и волевых качеств, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, привитие основных гигиенических качеств, навыков.

Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

**2.1. Учебно-тематический план**

№ п п	Наименование разделов	ВСЕГО	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2	-	
2	Гигиена спортивной ориентировки	1	1	-	Тестирование
3	Топографическая подготовка ориентировщика.	2	1	1	Зачеты по темам
4	Условные знаки спортивных карт.	2	1	1	
5	Снаряжение ориентировщика.	2	-	2	Зачеты по темам.
6	Правила соревнования.	4	4		Тестирование
7	Морально-волевая подготовка.	2	1	1	
8	Игры и упражнения.	3		3	
9	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана.

### Краткие сведения о спортивном ориентировании

*Теория:* Характеристика ориентирования как вида спорта.

### Гигиена спортивной тренировки

*Теория:* Режим при занятиях физической культуры и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю.

*Практические занятия:* Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес рост пульс кровяное давление) и субъективные (самочувствие сон аппетит настроение работоспособность потоотделение и общее состояние) данным.

*Контроль:* игра «Первая доврачебная помощь»

*Контроль:* Закрепление навыка на местности в определении расстояния на карте.

### Топографическая подготовка

*Теория:* План карта топографические и спортивные карты их масштабы.

*Практические занятия* Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами.

*Контроль:* Закрепление навыка на местности

### Условные знаки спортивных карт.

*Теория:* Виды условных знаков. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружение на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

*Практические занятия.* Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

*Контроль:* игры на данной местности для закрепления темы.

### Снаряжение ориентировщика.

*Теория:* Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство.

*Практические занятия.* Размещение специального снаряжения на планшете.

*Контроль:* Самостоятельное изготовление простейших планшетов.

### Правила соревнований

Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования

### Морально-волевая подготовка.

*Теория:* Спортивное ориентирование как средства укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости

*Практическая работа:* Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной

тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

*Контроль:* Игры и упражнения, направленные на закрепление техники бега.

### Игры и упражнения.

*Теория:* Подвижные игры.

*Практическая работа:* Игра с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями техники ориентирования: чтение карты,

определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

*Контроль:* Игры со спортивными картами различной сложности

### **Итоговое занятие.**

Тестирование по пройденному материалу.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Формы аттестации и контроля:**

В течение летней школы с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие виды контроля:

- участие в соревнованиях;
- тестирование.

Уровень теоретической подготовки определятся в форме тестирования.

Уровень практической подготовки – с помощью выполнения контрольно-практических заданий, заданий на знание туристского мастерства.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога

### **Методы и формы работы:**

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на тренировочных дистанциях, подготовки и участия в походах и т.д.);
- метод самореализации, самоуправления через участие в спортивных соревнованиях;
- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, роста динамики спортивных показателей;
- метод комплексного похода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень – обучающийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях;
- средний уровень – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень – обучающийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

### **Личностные качества учащегося.**

Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

*Материально-техническое обеспечение программы:*

- Помещение: спортивный зал, школьный двор.
- Материально – техническое оснащение: спортивный инвентарь, комплект туристского оборудования на 15 человек.

- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, палатки, обвязки, веревки, канаты, карабины для обвязок, компасы.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, ботинки.

#### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

*Педагог дополнительного образования*

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

#### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Имеются в наличии:

- туристская, краеведческая и спортивная литература;
- фотоматериалы;
- видеофильмы;
- спортивные игры;
- компасы;
- карты;
- коврики, палатки, спальные мешки, костровое оборудование, скакалки.
- компьютер, принтер.

Название учебной темы	Формы занятий	Название и форма методического материала	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Презентация по теме.	Словесные
Гигиена спортивной тренировки	Групповая. Теоретическая подготовка	Инструкция по ТБ Дидактические пособия: плакаты	Словесные, наглядные
Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	Групповая, теория	Презентация по теме	Словесные, наглядные
Топографическая подготовка	Групповая. Теория. Практич. занятия	Инструкция по ТБ тренировка	Словесные, исследовательский
Условные знаки спортивных карт.	Групповая, теоретич. подготовка. Практические занят.	Презентация по теме	Словесные, репродуктивные
Рельеф местности и его изображение на картах.	Групповая, теоретич. подготовка. Практич. занятия	Лекция, дидактич. пособия: карта, плакаты с изображением условных знаков	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные
Снаряжение ориентировщика.	Групповая, теоретичес.,	Беседа, пособие: снаряжение	Объяснительно-иллюстрированные.

	практичес. подготовка	ориентировщика	самостоятельная работа
Техническая подготовка ориентировщика.	Групповая, теоретичес. и практическая подготовка.	Инструктаж, программа по подготовке ориентировщика	Словесные, деловые игры, тренинги, участие в спортивных соревнованиях
Тактическая подготовка ориентировщика	Групповая, теоретичес. и практические занятия	Инструктаж, программа по подготовке ориентировщика	Словесные, деловые игры, тренинги, участие в спортивных соревнованиях
Морально-волевая подготовка	Групповая, теоретические практические занятия	Лекция, инструкция	Объяснительно-иллюстрированные, сам. работа
Общая физическая подготовка.	Групповая	Беседа, инструктаж	Словесные, участие в спортивных соревнованиях
Правила соревнований	Групповая, теоретич. и практичес. занятия	Презентация по теме. Инструкция правил	Объяснительный, игровая программа
Игры и упражнения.	Групповая, теоритич. практичес. занятия	Игровая программа: сценарий, игра-путешествие	Словесные, самостоятельная работа, деловые игры
Учебные соревнования.	Групповая, практическ. занятие	Сценарий соревнований: эстафета, экспедиция	Словесные, самостоятельная работа, деловые игры.

### Календарный учебный график

№ п/п	дата		Время пров. занятий	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	м	ч			Теория	Практика			
1				лекция	2	-	<b>Краткие сведения о спортивном ориентировании.</b> Характеристика ориентирования как вида спорта.	кабинет	опрос
2				беседа	1	1	<b>Гигиена спортсмена.</b> Режим при занятиях. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры	кабинет	тестирование

							закаливания.		
3			изложе ние	1	1		<b>Топографическая подг.</b> Планы топографич. и спортивн. карт и их масштабы.	кабинет	Закрепление навыка на местности.
4			Объяснение, деловая игра	1	1		<b>Условные знаки спортивных карт.</b> Виды условных знаков. Местные предметы и методы изображения их на карте.	кабинет	Игры на местности
5			творческая мастерская	-	2		<b>Снаряжение ориентировщика</b> Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви головному убору. Правила пользования снаряжением.	кабинет	тестирование
6			Инструктаж, упражнения, соревнования	4	-		<b>Правила соревнований.</b> Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям.	кабинет	Соревнования на спорт площадке
7			Беседа, тренировка	1	1		<b>Морально-волевая подготовка.</b> Спортивное ориентирование как средства укрепления здоровья. Воспитания силы, смелости, ловкости и	кабинет	Игры, направленные на закрепление.

							находчивости.		
8			Инст-руктаж, эстафета, игры	-	3	<b>Игры и упражнения.</b> Подвижные игры. Игры по выбору пути движения и его реализации.	кабинет, спортзал  спорт площадка	Игры различной сложности	
9					2	<b>Итоговое занятие</b>			

### Список литературы

Для педагога:

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Польша, 2017.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2013.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. -М.: Просвещение, 2013 г.
4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М., 2012.
5. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 2018.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС 2013г
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: ФиС, 2015.

### Литература для родителей

1. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. – М: ФДЮТиК, 2015 г.
2. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М.: 2016.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников – М.: ФиС, 2014.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: ФиС, 2015г.
5. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М.: Вестник, 2015.
6. Тикул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2012.

### Литература для детей

1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования России, 2013.
2. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 2015.
3. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 2017.

Сайт: <https://orient-murman.ru>