

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

**Рассмотрена**

на методическом совете  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
протокол от 04.06.2021 №6

**Утверждена**

приказом  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
от 04.06.2021 № 110

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 2 года

**Общее количество часов:** 288 часов

**Возраст учащихся:** 9-15 лет

**Вид программы:** модифицированная

Автор-составитель:

**Рыжанкова Юлия Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

Старый Оскол  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик Программы**

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание учебного плана 1 года обучения .....	6
1.4. Содержание учебного плана 2 года обучения .....	10
1.5. Планируемые результаты .....	14

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график .....	16
2.2. Условия реализации Программы .....	16
2.3. Формы аттестации .....	19
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Методические материалы .....	20
2.6. Материально-техническое обеспечение .....	21
2.7. Список литературы .....	22
2.8. Календарный план воспитательной работы .....	24
3. Лист внесения изменений и дополнений в программу .....	26
4. Приложение .....	27

## 1. Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

В нашей стране вид спорта «Спортивное ориентирование» получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), 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.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование 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 жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

#### **Актуальность программы**

Спортивное ориентирование – это стремительно развивающийся вид спорта, сочетающий в себе соревновательный кросс на местности с мыслительной деятельностью, направленной на поиски конкретных точек на местности с

помощью спортивной карты или компаса. Это один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным и воспитательным, поскольку гармоничное развитие личности предполагает не только развитие интеллекта, но и здоровья. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось бы 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 дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности по результатам проведенного мониторинга в учреждении.

Учитывая проведенный автором анализ программ по спортивному ориентированию, личный спортивный и педагогический опыт, создана программа, в которой оптимально сочетается ориентирование, туризм и краеведение. Преобладают занятия по спортивному ориентированию. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

Закономерность появления в программе раздела туризма и краеведения объясняется следующими факторами: соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо спортивного ориентирования, рассматриваются: основы туризма, основы безопасности нахождения в природной среде, краеведческие вопросы.

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

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана под условия, созданные для занятий спортивным ориентированием в учреждении дополнительного образования с учащимися разного возраста с учетом двигательного режима учащихся в сочетании с туризмом и краеведческим компонентом.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она ориентирована на широкий возрастной диапазон, позволяющий учащимся начать заниматься спортивным ориентированием с любого возраста, а также нацелена на развитие познавательной активности учащихся.

#### **Педагогическая целесообразность**

Спортивное ориентирование развивает в детях быстрое и точное мышление, умение самостоятельно принять правильное решение в экстремальной обстановке. Основное достоинство спортивного ориентирования – развитие пространственного мышления, которое является существенным компонентом в подготовке к

практической деятельности по многим специальностям, например, таким как архитектор, строитель, геодезист, топограф, инженер, диспетчер, расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения.

Таким образом, спортивное ориентирование может являться моделью элементов многих видов профессиональной и социальной деятельности. В соответствии с современными концепциями образования, программа учитывает и максимально развивает природные особенности каждого ребенка, реализуя эти качества в спортивных достижениях или активной общественной жизни.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи 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, и 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.

**Социальная значимость программы** заключается в снижении негативного влияния малоподвижного образа жизни за счет смещения приоритетов в сторону двигательной активности. Учащиеся получают необходимые знания и навыки для формирования культуры здорового образа жизни, духовно-нравственных качеств личности, коммуникативной культуры. Каждому ребенку важно не только почувствовать себя частью природы, но и стать увереннее благодаря умению ориентироваться в пространстве, научиться видеть, понимать и беречь красоту окружающего мира природы.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для учащихся 9-15 лет на добровольной основе без конкурсного отбора. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к спорту, изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 15 человек. Состав группы: разновозрастной, разнополый. Учебная группа формируется из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, и без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

**Уровень программы** – базовый. Учащиеся получают базовые знания по спортивному ориентированию, основам туризма и краеведения, приобретают навыки ориентирования на местности различными способами, работы со спортивной картой, личной безопасности; знакомятся с природой окрестных лесов; выходят на базовый уровень общефизической и специальной подготовки. Данная программа ориентирует детей на дальнейшее обучение по программам спортивного ориентирования углубленного уровня (этап спортивного совершенствования), возможно и по дополнительным предпрофессиональным программам.

**Объем программы и сроки реализации.** Программа рассчитана на 288 часов (по 144 часа в год). Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения по программе – 72 недели (36 недель в год).

**Форма организации обучения.** В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах. Форма обучения – очная. Практические занятия занимают основную часть учебного времени. Основные виды практических занятий: работа с литературой, топографическими картами, участие в соревнованиях, прогулках, учебно-познавательных и подвижных играх. Поисковый, исследовательский и игровой характер практических занятий способствует активизации мыслительной и физической деятельности учащихся. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и консультаций, специальных занятий с демонстрацией наглядных пособий.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по два академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность одного занятия - 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель программы** - сформировать устойчивый интерес учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы детей и подростков, в том числе умения принимать решения;
- развивать физические качества и психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других;
- способствовать формированию потребности учащихся в ведении здорового образа жизни;
- воспитывать любовь к своей Родине через познание родного края;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Подготовка ориентировщиков многопрофильна и определяется комплексным подходом к учащимся, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание с их техническим обучением.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план 1-го года обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение. Вводное занятие	2	-	2	тест, собеседование
2.	Техника безопасности	2	-	2	собеседование, контрольные задания
3.	История спортивного ориентирования	2	-	2	тест, собеседование
4.	Гигиена спортсмена,	2	-	2	тест, собеседование,

	питание				контрольные задания
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	-	2	тест, собеседование
6.	Снаряжение ориентировщика	2	2	4	тест, собеседование, контрольные задания
7.	Интеллектуальная подготовка	2	4	6	
8.	Общая физическая подготовка	-	24	24	контрольные тесты и упражнения
9.	Специальная физическая подготовка	-	24	24	
10.	Техническая подготовка	-	24	24	тест, собеседование, контрольные задания
11.	Тактическая подготовка	-	14	14	
12.	Контрольные нормативы	2	-	2	контрольные тесты и упражнения
13.	Участие в соревнованиях	2	14	16	соревнования
14.	Краеведение	2	4	6	тест, собеседование, контрольные задания
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	2	4	
16.	Основы туристской подготовки	2	4	6	
17.	Медико-санитарная подготовка	2	2	4	
18.	Судейская практика	2		2	
	<b>итого</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице, в природной среде. Противопожарная безопасность. Инструктаж по технике безопасности при проведении практических занятий, походов, экскурсий. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.).

Практика: Анкетирование членов объединения. Игра на тему «Давай познакомимся».

#### 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения.

#### 3. История спортивного ориентирования

Теория: Спортивное ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды

спортивного ориентирования. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с выпускниками-ориентировщиками.

#### **4. Гигиена спортсмена, питание**

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Особенности питания спортсмена.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Теория: Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

#### **6. Снаряжение ориентировщика**

Теория: Виды снаряжения и особенности использования. Одежда, обувь ориентировщика. «Набор ориентировщика», его назначение и состав (компас, булавки, пакеты, шнурок, ручка, скотч, ножницы). Карточка участника. Снаряжение ориентировщика в зимний период: лыжное снаряжение, планшет. Правила эксплуатации снаряжения и хранения.

Практика: Подбор снаряжения. Комплектование «набора ориентировщика».

#### **7. Интеллектуальная подготовка**

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

Практика: Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

#### **8. Общая физическая подготовка**

Теория: Значение физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Специальные развивающие упражнения. Техника лыжных ходов для похода и спортивного ориентирования.

Практика: Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, легкая атлетика. Спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Совершенствование техники лыжных ходов.

#### **9. Специальная физическая подготовка**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

#### **10. Техническая подготовка**

Теория: Спортивная карта, ее отличие от топографической. Масштаб карты.



Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков. Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Отметка на контрольном пункте.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Средства отметки контрольного пункта (КП). Отработка навыков отметки на КП.

### **11. Тактическая подготовка**

Теория: Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения наилучшего результата. Тактическая разминка, тактика выбора пути, взаимодействие с соперником, выбор скорости передвижения. Тактические действия на соревнованиях.

Практика: Тактические действия на дистанции соревнований по спортивному ориентированию. Тактика выбора пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Выбор скорости передвижения на дистанциях.

### **12. Контрольные нормативы**

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **13. Участие в соревнованиях**

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения.

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня согласно календарному плану.

### **14. Краеведение**

Теория: Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практика: Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов по истории и культуре Белгородской области.

### **15. Психологическая и морально-волевая подготовка**

Теория: Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Понятие о психологическом комфорте спортсмена, о стрессовых состояниях в спорте. Достижение комфортного психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

Практика: Самоанализ юных спортсменов при прохождении тренировочной дистанции по спортивному ориентированию. Игры на взаимодействие и самоконтроль. Анализ предстартового состояния, выбор метода его регуляции.

Анализ соревновательных состояний и методов их регуляции. Тренировочные упражнения, направленные на регуляцию психических процессов.

### **16. Основы туристской подготовки**

Теория: Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.

Практика: Туристское снаряжение: групповое и личное. Туристские палатки: устройство, уход и ремонт. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак.

### **17. Медико-санитарная подготовка**

Теория: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Практика: Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

### **18. Судейская практика**

Теория: Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

## **1.4. Учебный план 2-го года обучения**

№ раз дела	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	тест, собеседование
2.	Техника безопасности	1	1	2	собеседование, контрольные задания
3.	История спортивного ориентирования	2	-	2	тест, собеседование
4.	Гигиена спортсмена, питание	2	-	2	тест, собеседование, контрольные задания
5.	Правила соревнований	2	-	2	тест, собеседование
6.	Снаряжение ориентировщика		2	2	тест, собеседование, контрольные задания
7.	Интеллектуальная подготовка	2	6	8	тест, собеседование, контрольные задания
8.	Общая физическая подготовка	2	30	32	контрольные тесты и упражнения
9.	Специальная физическая подготовка	2	16	18	контрольные тесты и упражнения
10.	Техническая подготовка	4	12	16	тест, собеседование,

					контрольные задания
11.	Тактическая подготовка	2	8	10	тест, собеседование, контрольные задания
12.	Контрольные нормативы	2	4	6	контрольные тесты и упражнения
13.	Участие в соревнованиях	2	12	14	соревнования
14.	Краеведение	4	4	8	тест, собеседование, контрольные задания
15.	Психологическая и морально-волевая подготовка	2	-	2	
16.	Основы туристской подготовки	2	8	10	
17.	Медико-санитарная подготовка	2	4	6	
18.	Судейская практика	2		2	собеседование
	<b>итого</b>	36	108	144	

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

### 1. Введение

Теория: Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов учащихся, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### 2. Техника безопасности

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

### 3. История спортивного ориентирования

Практика: Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородской области.

### 4. Гигиена спортсмена, питание

Теория: Соблюдение режима труда, отдыха и занятий физической культурой

и спортом. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Теория: Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

#### **6. Снаряжение ориентировщика**

Теория: Зависимость экипировки от вида соревнований. Общий и специфический инвентарь. Разновидности компасов. Планшет для крепления карты. Оборудование учебных полигонов для проведения тренировочных занятий на местности.

Практика: Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша.

#### **7. Интеллектуальная подготовка**

Теория: Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями. Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

Практика: Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

#### **8. Общая физическая подготовка**

Теория: Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика: Спортивные игры, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы). Туризм - походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

#### **9. Специальная физическая подготовка**

Практика: Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, 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 (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; 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 (набивные мячи, амортизаторы).

### **10. Техническая подготовка**

Теория: Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки (повторение).  
Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

Компас, работа с компасами разных моделей.

Масштаб (повторение). Съемка местности (линейные ориентиры).

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.

Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке).

Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.

Практика: Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Отработка навыков отметки на КП. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП (повторение). Создание собственной системы действий.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

Отработка элементов: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, повremени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

### **11. Тактическая подготовка**

Теория: Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Тактика в ориентировании по выбору.

Практика: Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **12. Контрольные нормативы**

Практика: Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по ОФП.

### **13. Участие в соревнованиях**

Теория: Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

#### **14. Краеведение**

Теория: Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практика: фотокросс «Мой город».

#### **15. Психологическая и морально-волевая подготовка**

Теория: Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Практика: Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Воспитание таких черт характера как: целеустремленность, самостоятельность, решительность и смелость, выдержка, настойчивость в достижении цели. Регулирование эмоций.

#### **16. Основы туристской подготовки**

Теория: Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан. Меню для походов и соревнований. Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях. Обучение пользованию топором, двуручной пилой. Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).

#### **17. Медико-санитарная подготовка**

Теория: Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

#### **18. Судейская практика**

Теория: Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.

Практика: Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.

### **1.5. Планируемые результаты.**

**К концу 1-го года обучения учащиеся**

**должны знать**

- историю развития спортивного ориентирования в России, Белгородской области;

- достопримечательности Старооскольского городского округа;
- особенности климата Белгородской области;
- виды ориентирования;
- условные знаки, компас, топографическую и спортивную карту;
- ориентирование карты по компасу
- технику безопасности и обеспечение личной безопасности;
- нормы поведения на занятиях и соревнованиях.
- влияние физических упражнений на организм.

**должны уметь:**

- ориентировать карту по компасу;
- сопоставлять карту с местностью;
- определять и расшифровать топонимы и условные знаки;
- определять стороны горизонта по местным признакам;
- определять расстояние и двигаться по азимуту;
- определять масштаб и точку стояния на карте и на местности;
- укладывать рюкзак, разжигать костер и устанавливать палатку;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

**К концу 2-го года обучения учащиеся**

**должны знать:**

- достопримечательности Белгородской области;
- технику спортивного ориентирования, кроссового бега;
- правила безопасности при проведении занятий на местности;
- режим, питание, личная гигиена;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- технику и тактику ориентирования на местности.

**должны уметь:**

- читать карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.

**Универсальные действия, формируемые при реализации программы:**

*Личностные:*

- понимать смысл своей деятельности;
- использовать полученные знания для осуществления мер по охране природы и защите людей и чрезвычайных природных явлений.

*Регулятивные:*

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять план решения проблемы;

- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

*Познавательные:*

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов. Преобразовывать информацию из одного вида в другой;
- выделять все уровни текстовой информации;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

*Коммуникативные:*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

Начало учебного года		не ранее 01 сентября	
Окончание учебного года		не позднее 31 мая	
Количество учебных недель		36 недель	
Сроки каникул		июнь – август	
Продолжительность каникул		12 недель	
Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д.		сентябрь-май	
Вид контроля	Входной	Промежуточный	Итоговый
Сроки контроля /форма контроля	сентябрь ежегодно	май 1 год обучения	май 2 год обучения

### 2.2. Условия реализации Программы

*Основными организационными формами образовательного процесса являются:* учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.



В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: лекции, беседы, игры, соревнования, экскурсии, встречи с интересными людьми, викторины, тренинги, мастер-классы с КМС, МС по спортивному ориентированию т.д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные - направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные - направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические - направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа);
- объяснительно-иллюстративный - направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены на:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические, активного и интерактивного обучения (дискуссии, лекция-беседа, лекция-дискуссия, разбор конкретных ситуаций, творческие задания, работа в малых группах) и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

Специфика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Необходимо уделять большое внимание не только заданиям, связанным с техникой ориентирования, но и упражнениям на развитие памяти, концентрации внимания и логического мышления, так как ориентировщик должен уметь при большой физической нагрузке (на бегу) быстро выбирать оптимальный вариант движения.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление

и массаж; освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

### **Организация учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения. Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотр видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе используются приложение Skype, видеоконференции Zoom, СФЕРУМ.

Веб-занятий - дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Большинство занятий должны содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания. Систематическое привлечение краеведческого материала в процессе упражнений создает прочный фундамент для дальнейшего осмысления новых знаний и стимулирует самостоятельность мышления учащихся.

Ориентирование неразрывно связано с природой, поэтому расписание занятий рекомендуется строить таким образом, чтобы одно занятие проводилось в выходной день с выходом на местность: в парк, лесной массив. Чем лучше ориентировщик знает, ценит природу, тем бережнее он относится к ней, тем полнее и щедрее она и одаряет его - здоровьем, эмоциональной настрой, знания, умения, любовь к родному краю, стране, людям. Поэтому большое внимание необходимо уделять вопросам экологии, формированию экологической культуры.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия. Необходимо помнить, что здоровье ребенка - превыше всего. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

На занятиях по спортивному ориентированию основная задача ребенка -

побороть страх перед лесом, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в лес, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите дистанцию. Физическую подготовку желательно проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры, игры с элементами ориентирования, туризма, краеведения).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед учащимися задачу - показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях - обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно значимой для учащихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;

- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

### **2.3. Формы аттестации**

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

- *входной контроль* – определение начального уровня знаний, умений, навыков учащихся по дополнительной общеразвивающей программе, а также общего и физического развития учащихся (по результатам входного контроля возможно зачисление детей сразу на второй год обучения); беседы, тестирование;

- *текущий контроль* – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала (раздела, темы программы и др.) (Приложение 1).

- *промежуточный контроль (аттестация)* – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие), год (если срок реализации программы превышает один год, при переводе на следующий год обучения); высчитывается как средний результат освоения программного материала по разделам и считается самостоятельным блоком программы (Приложение 2);

- *итоговый контроль (аттестация)* – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат освоения программного материала (Приложение 3).

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах: видеоотчет выполнения упражнений по ОФП,

проведение тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п), разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате, опрос, самостоятельная работа, наблюдение, тренинги и упражнения, беседы, соревнования, контрольные задания, сдача нормативов физической подготовленности, контрольных заданий, а также участие учащихся в соревнованиях по спортивному ориентированию в природных условиях и в условиях закрытых помещений.

#### **2.4. Оценочные материалы**

При оценке теоретической подготовки учащегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1-3.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Для ориентировщиков можно рекомендовать следующее:

*Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма:* проводится в рамках текущего комплексного обследования. В него включаются тестовые забеги тестирование силы мышц, скоростных и скоростно-силовых качеств. Определение скорости бега на уровне анаэробного порога (АнП), МПК, ЖЕЛ и т.п.

*Контроль за техникой ориентирования:* тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).

*Контроль за уровнем психической работоспособности:* тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

*Анализ соревнований:* Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

#### **2.5. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который подобран специально к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование»:

№	Наименование	Вид продукции	ФИО автора-составителя
1.	Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки»	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В., Рыжанков С.Н.
2.	Комплекты таблиц с условными знаками	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В.
3.	Наборы топографических и спортивных карт	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В.
4.	учебные DVD-фильмы «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт», «Старый Оскол – город Воинской Славы» и др.	дидактический материал	Бойко В.Н., Рыжанкова Ю.В. Андрусенко Е.А.
5.	«Психологические тесты и методика для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»	методическое пособие	Рыжанкова Ю.В.
6.	«Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию»	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В.
7.	«Виды спортивного ориентирования»	презентация	Рыжанкова Ю.В.
8.	Сборник игр и упражнений «Зимние забавы»	методическое пособие	Козина О.А.
9.	Сборник квест-игр, игр по краеведению с элементами ориентирования, викторин, кроссвордов	методическое пособие	Рыжанкова Ю.В., Самойленко М.В.
10.	Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию	дидактический материал	Моргунова Т.В.
11.	Серия видеозаписей по музеям, достопримечательным местам Белгородской области	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В., Андрусенко Е.А.
12.	Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Фотокросс «Мой город»	методическое пособие	Семендяева Е.В.
13.	«Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по теме «Первая доврачебная помощь»	дидактический материал	Семендяева Е.В.
14.	Учебные презентации по тематике содержания ДОП	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В., Семендяева Е.В.
15.	Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию различного уровня (муниципальные, региональные, Всероссийские)	дидактический материал	Рыжанкова Ю.В.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение

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 (мультимедийный проектор, желательны сканер и принтер);
- спортивного зала.

*Перечень снаряжения и оборудования:*

- компас
- рюкзак
- часы
- призмы контрольных пунктов для ориентирования
- компостеры
- фломастеры, карандаши
- аптечка;
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки и т.д.);
- спортивные карты.

## 2.7. Список литературы

*Литература для педагога*

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании /В.М. Алешин. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 171 с.
2. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый, 2015. - №15. - С. 567-572.
3. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.
4. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016. - 192 с.
5. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю.С.Воронов. – Москва: Смоленск, СГИФК, 1998. - 15с.
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - Москва: Академия, 2008. - 208 с.
7. Голуб Б.А. Основы общей дидактики / Б.А. Голуб. - Москва: ВЛАДОС, 1999. - 96 с.
8. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017. - 608 с.
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. - Москва: ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с.
10. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ФЦДЮТиК, 2005. - 328 с.
11. Кобзарев А., Корчагина О., Рябкин М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование / А. Кобзарев, О. Корчагина, М.

Рябкин. - Воронеж, 2009. - 253 с.

12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228 с.

13. Константинов Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 152 с.

14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. - 72 с.

15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. - Москва: ВЛАДОС, 1999. - 144 с.

16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - Москва: ЦДЮТур РФ, 1997. - 120 с.

17. Поволяева М.Н., Попова И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография. — М.: ООО «Новое образование», СПб.: Свое издательство, 2017. — 80 с. — (Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей).

18. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. - Москва: Центр, 2002. – 256 с.

19. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 25 с.

20. Слостенин В.А. и др. Педагогика / В.А. Слостенин и др. - Москва: Издательский центр Академия, 2003. - 576 с.

21. Ширинян, А.А. Особенности проведения учебно-тренировочного сбора по спортивному ориентированию в условиях зимнего спортивно-оздоровительного лагеря / А.А. Ширинян, Б.А. Михайлов // Вопросы физического воспитания студентов: межвуз. сб. науч. тр. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1987. – С. 109-115, 599.

22. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М.: Академ принт, 2012.- 112 с.

#### *Литература для учащихся*

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика /Л.В. Колесникова. - Москва: Советский спорт, 2003. - 64 с.

2. Куликов В.М. Знатоки идут по фотоследу /настольная топографическая игра/.

3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании / А.М. Куприн. - Москва: Просвещение, 1980. - 96 с.

4. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - Москва: Советский спорт, 2008. - 92 с.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Попова И.Н. Курс «Дополнительные общеразвивающие программы нового поколения: от разработки до реализации и оценки эффективности». – URL: <https://foxford.ru/catalog/teacher/dopolnitelnoe-obrazovanie>

2. Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (9-10 октября 2021 года, г. Смоленск); под общ. ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск:

СГУС, 2021. – 150 с. – URL: [https://rufso.ru/wpcontent/uploads/20219A%\\_2021\\_2..pdf](https://rufso.ru/wpcontent/uploads/20219A%_2021_2..pdf)

3. Сайт Ориентирование в Белгороде: официальный сайт. – URL: <http://bel-orient.ucoz.ru>

4. Сайт ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» официальный сайт. – URL: <http://www.belcdtur.ru>

5. Электронный ресурс «Российская электронная школа». – URL: <https://resh.edu.ru/>

6. Электронная библиотека на сайте ГАУДО «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». - URL: <http://www.belcdtur.ru>

#### *Видеоматериалы,*

*используемые при реализации программы*

- > Добро пожаловать в ориентирование (Л.С. Лосев, г. Москва);
- > Видеоролики «Соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут» (сборники);
- > Видеоролик «Ориентирование - спорт для всех»;
- > Видеоролики о соревнованиях по спортивному ориентированию (сборники).

### **2.8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цель - воспитание волевых и моральных качеств, способствующих активной жизненной позиции учащихся.

Задачи:

1. Вовлекать учащихся в активную жизнедеятельность (походы, сборы, соревнования, акции).

2. Сформировать навыки здорового образа жизни.

3. Развивать чувства коллективизма и взаимовыручки, человечности и милосердия, обязательности, честности, порядочности, культуры поведения и бесконфликтного общения.

Возраст учащихся в учебной группе: 9-15 лет

Количество учащихся в учебной группе: 15 человек

#### **1. Мероприятия воспитательно-развивающего характера**

№ пп	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Вечер встречи друзей «Мы вместе»	сентябрь
	Акция «Мы против терроризма», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
2.	Тренинг «Друг в моей жизни»	октябрь
3.	Конкурс «Семейные традиции», посвященный Международному дню толерантности	16 ноября
4.	« День добровольца (волонтера)» Игра «Герои Отечества»	5, 9 декабря
5.	Игра «Веселые новогодние старты»	декабрь
6.	Праздник «День защитника Отечества»	февраль
7.	Маршрут «Ориентир – Победа», посвященный Дню освобождения Старого Оскола от немецко-фашистских захватчиков	5 февраля



8.	Праздник «Международный женский день»	март
9.	Викторина «Крым и Россия»	18 марта
10.	Эстафета «Папа, мама, я – здоровая спортивная семья», посвященная Всемирному дню здоровья и Международному дню спорта	7 апреля
11.	Туристские посиделки «Заккрытие сезона»	май

## 2. Мероприятия по профилактике правонарушений, охране жизни и здоровья детей

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения
1.	Лекторий «Вы в ответе за свои поступки»	сентябрь
2.	Дискуссия «Поговорим о важном!»	октябрь
3.	Беседа «Забота о здоровом образе жизни»	декабрь
4.	Игра «Безопасная дорога»	март
5.	Беседа «Радости и опасности лета»	май

## 3. План участия в массовых мероприятиях (по календарю мероприятий на сайте Центра)

№ пп	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Туристский слёт среди обучающихся СГО	сентябрь
2	Муниципальный этап областных туристских соревнований среди учащихся: соревнования по спортивному ориентированию (I этап)	октябрь
3	Открытое Первенство города по спортивному ориентированию «Золотая осень»	ноябрь
4	Открытое Первенство Старооскольского городского округа по спортивному ориентированию памяти Николая Митусова	ноябрь
5	Открытое Первенство по парковому ориентированию «Новогодние старты»	декабрь
6	Открытое Первенство Старооскольского городского округа по спортивному ориентированию на лыжах	январь
7	Муниципальный этап областных зимних лично-командных соревнований по спортивному ориентированию на лыжах	февраль
8	Открытое Первенство Старооскольского городского округа по парковому ориентированию «Парк-спринт»	апрель
9	Муниципальный этап областных туристских соревнований среди учащихся: соревнования по спортивному туризму (II этап)	апрель-май
10	Открытое Первенство по спортивному ориентированию бегом (аттестационное мероприятие)	май

Содержание и порядок организации мероприятий в рамках Календарного плана воспитательной работы может корректироваться в зависимости от внешней и внутренней конъюнктуры.

### 3. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММУ

№	Внесенные изменения и дополнения	Дата внесения изменений и дополнений	Основания внесения изменений и дополнений (номер и дата заседания методического или педагогического совета, номер и дата приказа)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

## Средства контроля (текущий)

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 9-10 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	20	10	4 и менее
Бег 30 м (с)	5.9	6.5	7.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	160	135	110 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	30	24	16 и менее
Бег 30 м (с)	6.1	6.8	7.4 и более
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 11-12 лет

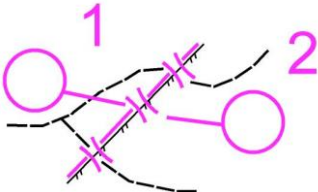
Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	23	14	5 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	160	130 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	38	30	20 и менее
Бег 30 м (с)	5.5	6.0	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	150	120 и менее

### Оценка уровня развития физических качеств учащихся 13-15 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	28	20	9 и менее
Бег 30 м (с)	5.0	5.4	6.0 и более
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145 и менее
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	40	30 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.6	6.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	165	135 и менее

## Тесты для проведения промежуточной аттестации (1 год обучения)

- 1. При компостерной отметке Вы случайно отметили КП 5 в клетке с номером 6. Где Вы будете делать отметку на КП 6?**
  - А. В клетке с номером 5.
  - В. В клетке с номером 7, а далее будете отмечаться со сдвигом на одну клетку.
  - С. В резервной клетке.
- 2. При электронной отметке Вы отметились на КП 8 и обнаружили, что пропустили КП 6. Что Вы будете делать?**
  - А. Добежите до КП 6, отметитесь и далее побежите на КП 9.
  - В. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7, отметитесь, а затем побежите на КП 9.
  - С. Добежите до КП 6, отметитесь, далее побежите на КП 7 и 8, отметитесь на них еще раз и продолжите бег по дистанции.
- 3. Пройдя последний КП, Вы бежите на финиш и обнаруживаете, что выронили карту. Что Вы будете делать?**
  - А. Финишируете (отметитесь на финишной станции), а потом вернетесь за картой.
  - В. Финишируете (отметитесь на финишной станции), скажете судьям, что потеряли карту перед самым финишем и попросите разрешения вернуться за ней.
  - С. Вернетесь за картой, найдете ее, после чего финишируете.
- 4. Прибыв на КП, Вы обнаружили, что призма упала и лежит в нескольких метрах от него. Что Вы будете делать?**
  - А. Повесите призму на место.
  - В. Не станете поднимать упавшую призму, а после финиша скажете судьям, что призма на КП упала.
  - С. Не будете предпринимать никаких действий по этому поводу
- 5. Вы видите на карте проходы через высокий забор, обозначенные красным цветом (цвет дистанции). Вдоль забора также проходит линия красного цвета. В легенде нет указаний об обязательном прохождении маркированных участков между КП 1 и КП 2. В каком месте Вы имеете право пересечь это препятствие?**

<p>1.</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>А. В любом месте.</li><li>В. Только по одному из обозначенных проходов.</li><li>С. Только по центральному проходу.</li></ol>
---	--

- 6. После финиша Вам разрешили оставить карту у себя. К Вам подходит еще не стартовавший участник и просит показать карту. Выполните ли Вы его просьбу?**
  - А. Нет.
  - В. Да.
  - С. Да, если он будет стартовать по другой дистанции.

7. Разрешается ли выходить на старт в легкоатлетических шиповках с металлическими шипами?  
 А. Нет.  
 В. Да.  
 С. Да, если это не соревнования с общим стартом.
8. Пройдя несколько КП, Вы обнаружили, что у Вас карта с дистанцией другой группы. Вы возвращаетесь на старт, просите заменить карту и дать Вам повторный старт. Будет ли выполнена Ваша просьба?  
 А. Нет.  
 В. Да.  
 С. Да, если судьи признают, что карта другой дистанции получена Вами в результате судейской ошибки
9. Может ли участник в возрасте 34 лет быть допущен к участию в соревнованиях по группе М35?  
 А. Нет.  
 В. Да.  
 С. Да, если ему исполнится 35 лет до конца этого года.
10. Что из перечисленных ниже устройств нельзя использовать при прохождении дистанции?  
 А. Только прибор спутниковой навигации (GPS).  
 В. Только альтиметр (прибор, измеряющий высоту над уровнем моря).  
 С. Оба этих прибора.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-10	6-7	1-5

1. А – 1 балл, В – 3 балла, С – 5 баллов.

Отмечаться в таких случаях лучше всего в резервной клетке. Допускается вариант сдвига всех отметок на одну клетку, но в этом случае Вас почти наверняка пригласят в секретариат для объяснений. Последний вариант, в принципе, тоже допустим, но тогда Вам не избежать разбирательства с проверяющими отметку судьями.

2. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

«Электронике» не обманешь. Компьютер воспринимает только правильную последовательность прохождения КП. Если Вы решили, что раз этап 7-8 у Вас уже пройден, то после КП 7 можно бежать на КП 9, Вы искренне заблуждаетесь.

3. А – 0 баллов, В – 1 балл, С – 5 баллов.

Участник должен финишировать с картой в руках. Может быть, судьи по незнанию Правил или по доброте душевной разрешат Вам вернуться за картой, но, скорее всего, Вы будете дисквалифицированы. Так что придется возвращаться и снова бежать на финиш.

4. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 4 балла.

Участник не имеет права изменять оборудование КП, даже если оно повреждено. Заявить о проблемах на дистанции судьям на финише, конечно же, следует, но если Вы этого не сделаете, Правил Вы не нарушите.

5. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 2 балла.

Красная линия вдоль забора обозначает границу, которую запрещено преодолевать на дистанции. Если к проходу не ведет маркированный участок, обозначенный на карте и в легенде, Вы можете пересекать красную линию по любому из обозначенных проходов. Ограничив выбор лишь тем проходом, что лежит на прямой линии, соединяющей КП, Вы не нарушаете Правила, но лишаете себя других, возможно, более выгодных вариантов.

6. А – 0 баллов, В – 5 баллов, С – 0 баллов.

Здесь комментарии излишни. Участник, посмотревший карту соревнований (с дистанцией или без нее) до старта, получает несправедливое преимущество перед другими, а Вы ему тем самым помогаете. Помните, что Правила запрещают пользоваться на месте соревнований картой данного района (даже старой), и что на соревнованиях высокого ранга за соблюдением этого судьи следят очень строго.

7. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 0 баллов.

Использование обуви с металлическими шипами (кроме резиновых шипов с металлическим стержнем, выступающим не более чем на 2 мм) Правилами категорически запрещено.

8. А – 5 баллов, В – 0 баллов, С – 1 балл.

Участник не имеет права на повторный старт, если он прошел хотя бы часть дистанции. Поэтому даже в случае судейской ошибки Вам не будет разрешено снова выйти на дистанцию. Хотя, может быть Вам и удастся уговорить судей, ведь не все они знают Правила наизусть.

9. А – 0 баллов, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Возраст в спорте определяется не по дню, а по году рождения. Так что, если Вы родились 31 декабря, а Ваш приятель – на следующий день, то Вы с ним целый год будете выступать в разных возрастных группах.

10. А – 2 балла, В – 0 баллов, С – 5 баллов.

Конечно же, оба прибора брать с собой на дистанцию нельзя, так как они являются дополнительными техническими средствами навигации. Другое дело, что пользы от них немного, а некоторые альтиметры вмонтированы в обычные наручные часы, так что никто этого и не заметит. И все же пользоваться ими на дистанции запрещено Правилами.

**45 - 50 баллов:** Сдано на «отлично».

**40 - 44 балла:** Сдано, как на экзамене в ГАИ (не больше двух ошибок).

**35 - 39 баллов:** Сдано, но не очень.

**30 - 34 балла:** «Обидно, понимаешь, да!».

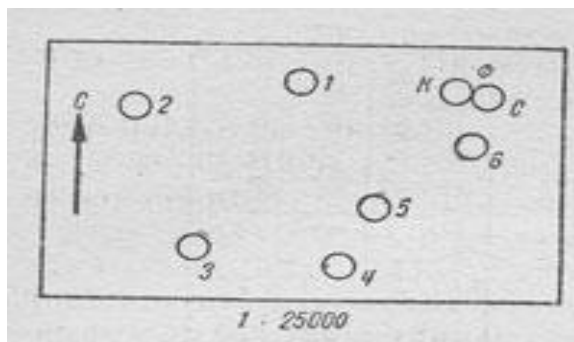
**25 – 29 баллов:** Учите знаки, легенды, изучайте Правила.

**Менее 25:** А вот и не угадали!

## **Практическая часть**

### **«Белая карта»**

На топографической карте масштаба 1:25000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север».



Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП. Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-3	4-10	-

**Приложение 3**

**Задания для итоговой аттестации (2 год обучения)**

**Практическая часть**

**«Кросс с ориентированием»**

На карте отмечены точки шести пунктов. На местности около каждого КП два-три ложных.



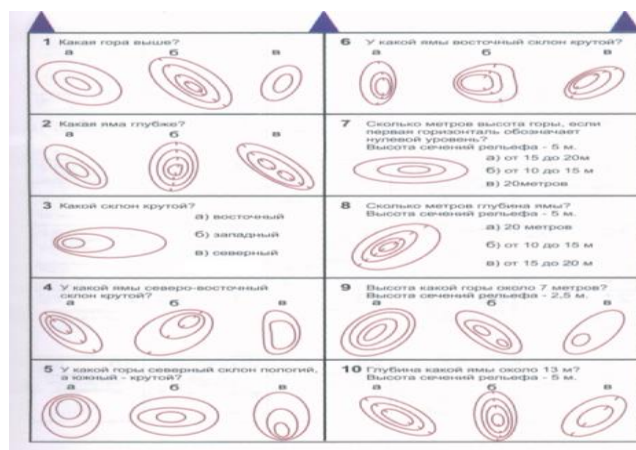
Все КП имеют пароли. Участник записывает на обороте карты пароли найденных пунктов и приносит на финиш. За каждый ложный КП к общему времени прибавляется штрафное.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-3	4-10	-

**Теоретическая часть**

Учащимся предлагается тест, на который необходимо дать наибольшее количество правильных ответов.



**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10	7-9	Менее 7