

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

# **«Спортивное ориентирование»**

**Возраст учащихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель: педагог  
дополнительного  
образования  
Баймухамбетова А.В.,  
старший методист Сергеева М.В.

Астрахань,  
2020г.

# ***СОДЕРЖАНИЕ***

***1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

***2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

***3. ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ***

***4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

***5. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

***6. ГЛОССАРИЙ***

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 8-18 лет. Направленность – физкультурно-спортивная.

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

Широкая доступность, 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. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

**Актуальность программы** выражается и в том, что умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

**Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Цель** - формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования. - Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

#### **Развивающие:**

- Развитие физической подготовленности учащихся.
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.

- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

**Воспитательные:**

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Основная форма работы с учащимися в рамках программного содержания - групповые занятия. Уровень освоения программы – **базовый**. Форма обучения – **очная**.

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов проводится в ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ» 3 раза в год: входящая диагностика (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) и фиксируется педагогом ДО в диагностической карте.

**Основные формы контроля:** индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2	-
2.	Гигиена спортивной тренировки.	6	2	4
3.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры.	6	6	-
4.	Топографическая подготовка ориентировщика.	10	5	5
5.	Условные знаки спортивных карт.	8	4	4
6.	Рельеф местности и его изображение на картах.	10	5	5
7.	Снаряжение ориентировщика.	6	3	3
8.	Техническая подготовка ориентировщика.	6	3	3
9.	Тактическая подготовка ориентировщика.	16	4	12
10.	Морально-волевая подготовка.	4	4	-
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	38	2	36
12.	Правила соревнований.	4	4	-
13.	Игры и упражнения.	12	-	12
14.	Подготовка к учебным соревнованиям.	16	-	16
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### II ГОД ОБУЧЕНИЯ

	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи.	2	2	-
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	1	3
3.	Топографическая подготовка ориентировщика.	10	2	8
4.	Техническая подготовка ориентировщика.	45	-	45
5.	Тактическая подготовка.	10	-	10
6.	Морально-волевая подготовка.	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	42	2	40
8.	Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.	6	1	5
9.	Игры на местности.	10	-	10
10.	Подготовка к учебным соревнованиям.	13	-	13
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Литература для педагога :***

1. Ориентирование в России. Книга № 1(Хроника). Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования России. Федерация спортивного ориентирования России. М.- 2003 г.
2. Ориентирование в России и СССР. Книга № 2 (Очерки. Статистика. Творчество). Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования России. Федерация спортивного ориентирования России . М.- 2003 г.
3. Спортивное ориентирование (программы для системы дополнительного образования детей).Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. Федерация спортивного ориентирования. Из – во «Советский спорт». М.- 2005 г.
4. А.М Куприн. Занимательно об ориентировании.Толк.М.-1996 г.
5. А.Л. Новиков . Учебно-познавательные игры с элементами топографии. Центр детско-юношеского туризма и краеведения РФ.М.- 2002 г.
6. В.М. Алешин .Карта в спортивном ориентировании. Воронежский государственный университет. В.- 2003 г.
7. В. Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования(1897-1997).
8. Л.В. Колесникова. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь. Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ Федерация спортивного ориентирования России.
9. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.М.-2004 г.
10. Куликов В.М.,Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии».-М .ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.

### ***Литература для родителей.***

1. В. Нурмиаа. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования(1897-1997).
- 2.Куликов В.М.,Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии».-М .ЦДЮТиК МО РФ ,2001 г.
- 3.Огородников Б.И. «С картой и компасом по ступеням ГТО».-М.: Физкультура и спорт ,1989 г.

### ***Литература для детей.***

- 1.А.М Куприн. Занимательно об ориентировании. М.-1996 г.
2. А.Л. Новиков . Учебно-познавательные игры с элементами топографии. Центр детско-юношеского туризма и краеведения РФ.М.- 2002 г.
3. Л.В. Колесникова. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь. Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ Федерация спортивного ориентирования России.
4. Т.В. Моргунова. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ, Федерация спортивного ориентирования России.М.-2003 г.





			Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие		
Показатели	Уровень	Баллы	Освоение разделов программы	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)	Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)	Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)	Формирование ключевых компетенций
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.