

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования  
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 06.09.2017 № 1

Председатель  О. А. Бережняк

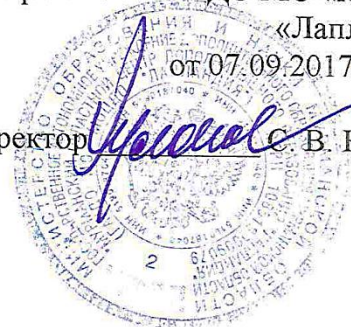
УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАУДО МО «МОЦДО

«Лапландия»

от 07.09.2017 № 521

Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: **11 – 17 лет**  
Срок реализации программы: **3 года**

Составитель:  
**Марудо Ольга Павловна,**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2017

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы** обусловлена указом Президента от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2016-2018 годы и направлена на воспитание патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризации различных видов туризма среди школьников. В нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Это объясняется тем, что спортивное ориентирование направлено на совершенствование умственного и физического развития, познание и понимание природы, укрепление здоровья учащихся, подготовку учащихся к несению военной службы и защите Отечества.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность, так как умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину. Соревнуясь на «лесных стадионах», путешествуя по карте во время соревнований, по Мурманской области и стране, ребенок постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя, родной край.

**Отличительные особенности программы** от типовой программы:

«Спортивное ориентирование», утвержденной Главным управлением школ Министерства просвещения, состоит в том, что срок ее реализации – 3 года, тогда как типовая программа предусматривает 2 года. Занятия спортивным ориентированием позволяют осуществлять обучение детей умению ориентироваться на местности. В процессе занятий учащиеся совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках природоведения, географии, физики, математики, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности. Спортивное ориентирование помогает школьнику выработать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок

**Адресат программы** – набор в группу свободный, состав постоянный.

**Объем программы** – общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения составляет 648 часов.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые.

**Виды занятий** – теоритические, практические, практические на местности, участие в соревнованиях, спортивные игры на местности с элементами ориентирования.

**Срок освоения программы** – учебный процесс рассчитан на 36 учебных недель с общим объемом нагрузки 216 часов в год, в среднем по 6 часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по группам.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

**Количество учащихся:**

1 год обучения - 15 человек;

2 год обучения - 12 человек.

3 год обучения – 10 человек.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – удовлетворение образовательных потребностей учащихся средствами спортивного ориентирования.

## **Задачи программы**

### **воспитательные:**

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- 

### **обучающие:**

- знакомство с историей, современным состоянием и перспективами развития спортивного ориентирования;
- обучение технике и тактике приемов ориентирования;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- подготовка судей по виду спорта «Спортивное ориентирование» из числа учащихся.

### **развивающие:**

- совершенствование уровня общефизической подготовки;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях.

## **Ожидаемые результаты**

Формируются с учетом цели и содержания программы и определяют основные знания, умения, навыки, а также компетенции, приобретенные учащимися в процессе изучения программы.

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных ими целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- проявление творческого подхода на основе имеющихся навыков и знаний;
- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения поставленных задач (соревнования и пр.);
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

**Предметные:** система основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного плана.

В течение всего периода обучения проводится входящая диагностика, текущая диагностика, в конце года проводится итоговая диагностика (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования).

Практические знания определяются участием в соревнованиях, умением работать с компасом и картой, составлением тактики прохождения дистанции.

В конце каждого года обучения учащиеся должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

Кроме диагностики по итогам теоретического курса, практический блок оценивается выполнением разрядных требований:

*По итогам первого года обучения:*

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15 – 17 лет должны 3 раза закончить дистанцию соревнований по ориентированию, уложившись в контрольное время.

*По итогам второго года обучения:*

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15-17 лет должны 5 раз закончить дистанцию соревнований, уложившись в контрольное время.

*По итогам третьего года обучения:*

- учащиеся в возрасте до 14 лет должны выполнить норматив 1 юношеского разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся в возрасте 15-17 лет должны выполнить норматив 3 разряда по спортивному ориентированию;
- учащиеся моложе 16 лет должны получить квалификационную категорию «Юный спортивный судья»;
- учащиеся в возрасте 16 лет и старше должны получить квалификационную категорию «Спортивный судья третьей категории».

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

### **Методы**

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: соревнования, зачетные занятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов.

**Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:** практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

**Формы диагностики результатов обучения:** тестирование, опросы, теоретические и практические зачеты.

**Формы демонстрации результатов:** открытое занятие, участие в соревнования по спортивному ориентированию различного уровня.

**Содержание программы**  
**Учебный план первого года обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	Входная диагностика
3.	Гигиена спортивной тренировки	2	1	1	Опрос
4.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	4		4	Опрос
5.	Топографическая подготовка ориентировщика	6	2	4	Тестирование
6.	Условные знаки спортивных карт	10	2	8	Тестирование
7.	Рельеф местности и его изображение на карте	16	2	14	Тестирование
8.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Подготовка снаряжения к занятиям
9.	Техническая подготовка ориентировщика	32	2	30	Участие в соревнованиях
10.	Тактическая подготовка ориентировщика	18	2	16	Участие в соревнованиях
11.	Морально – волевая подготовка ориентировщика	4	2	2	Опрос
12.	Общая и специальная физическая подготовка	74	2	72	Участие в соревнованиях
13.	Правила соревнований	5	2	3	Тестирование
14.	Игры и упражнения с картами	18	-	18	Закрепление пройденного материала
15.	Учебные соревнования	20	-	20	Результат
16.	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	Входная диагностика
3.	Гигиена спортивной тренировки	2	1	1	Опрос
4.	Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры	8	-	8	Опрос
5.	Топографическая подготовка	6	2	4	Тестирование
6.	Условные знаки спортивных карт	10	2	8	Тестирование
7.	Рельеф местности и его изображение на карте	14	2	12	Тестирование
8.	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	Подготовка снаряжения к соревнованиям
9.	Техническая подготовка	36	2	34	Участие в соревнованиях
10.	Тактическая подготовка	18	2	16	Участие в соревнованиях
11.	Морально-волевая подготовка	4	2	2	Опрос
12.	Общая и специальная физическая подготовка	68	2	66	Участие в соревнованиях
13.	Правила соревнований	6	-	6	Тестирование
14.	Игры и упражнения с картами	14	-	14	Закрепление пройденного материала
15.	Учебные соревнования	23	-	23	Участие в соревнованиях
16.	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи	1	1	-	Входящая диагностика, опрос
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	Медицинский осмотр
4.	Топографическая подготовка ориентировщика	14	-	14	Тестирование
5.	Техническая подготовка ориентировщика	30	-	30	Тестирование
6.	Тактическая подготовка ориентировщика	24	-	24	Участие в соревнованиях
7.	Морально-волевая подготовка	2	2		Опрос
8.	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	71	Участие в соревнованиях
9.	Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки.	14	2	12	Участвовать в судействе соревнований, тестирование
10.	Игры на местности	26	-	26	Закрепление пройденного материала
11.	Учебные соревнования	26	-	26	Результаты соревнований
12.	Заключительное занятие	1	-	1	Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

## Содержание учебного плана

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 час)

Теория 1 час

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

#### 2. Краткие сведения о спортивном ориентировании (1 час)

Теория 1 час

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

#### 3. Гигиена спортивной тренировки (2 часа)

Теория 1 час

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, спортивному инвентарю.

Практика 1 час

Составление графика занятий физической культурой и спортом, питания, процедур закаливания. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на практике.

#### 4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры (4 часа)

Практика 4 часа

Краткая физико-географическая характеристика Мурманской области. Природно-климатические особенности Кольского Севера (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). Охрана природы.

#### 5. Топографическая подготовка ориентировщика (6 часов)

Теория 2 часа

План, карта. Условные знаки топографических карт. Масштабы карт. Топографические и спортивные карты, их масштабы.

Практика 4 часа

Знакомство учащихся с топографическими и спортивными картами.

#### 6. Условные знаки спортивных карт (10 часов)

Теория 2 часа

Основные функции условных знаков. Масштабные (площадные), внемасштабные (точечные) и линейные условные знаки.



Практика 8 часов

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

## **7. Рельеф местности и его изображение на картах (16 часов)**

Теория 2 часа

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Высота относительная и абсолютная. Высота сечения рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Определение крутизны склона. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа.

Практика 14 часов

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

## **8. Снаряжение ориентировщика (4 часа)**

Теория 2 часа

Специальное снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практика 2 часа

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

## **9. Техническая подготовка ориентировщика (32 часа)**

Теория 2 часа

Понятие о технике спортивного ориентирования. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления.

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений по плану местности. Работа с компасом при ориентировании карты и определении направления движения. Азимут. Техника взятия азимута.

Чтение карты – понимание и объёмное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков. Оpozнaвание ориентиров на местности и сопоставление их с картой и наоборот. Чтение рельефа.

Техника подготовки к старту (карта, контрольная карточка, легенды КП, компас, планшет, лыжный инвентарь, форма, обувь, шнурки).

Практика 30 часов

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.

## **10. Tактическая подготовка ориентировщика (18 часов)**

Теория 2 часа

Понятие о тактике. Сбор информации о предстоящем соревновании. Действия участников после приезда на место соревнований.

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

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Практика 16 часов

Действия на старте, пункте выдачи карт, дистанции, контрольных пунктах.

### **11. Морально-волевая подготовка (4 часа)**

Теория 2 часа

Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках.

Практика 2 часа

Доклад по тематике укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

### **12. Общая и специальная физическая подготовка (74 часа)**

Теория 2 часа

Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки.

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы.

Практика 72 часа

Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Знакомство с приёмами техники бега в лесу, по пересечённой местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка.

### **13. Правила соревнований (5 часов)**

Теория 2 часа

Основные положения. Виды ориентирования. Дисциплины в спортивном ориентировании. Район и картосхема (спортивная карта) соревнований. Легенды КП и системы отметки. Проведение соревнований по видам ориентирования. Положение о

соревнованиях. Участники соревнований и представители команд. Обязанности участников соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Порядок старта, финиша и определения результатов.

Практика 3 часа

Знакомство с положениями, видами ориентирования.

#### **14. Игры и упражнения (18 часов)**

Практика 18 часов

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры со спортивными картами различной сложности.

#### **15. Учебные соревнования (20 часов)**

Практика 20 часов

Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города (различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе, эстафеты).

#### **16. Заключительное занятие (1 час)**

Практика 1 час

Подведение итогов 1-го года обучения.

## **Второй год обучения**

### **1. Вводное занятие (1 час)**

Теория 1 час

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

### **2. Краткие сведения о спортивном ориентировании(1 час)**

Теория 1 час

История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в мире, России и Мурманской области. Деятельность Международной федерации ориентирования, Федераций спортивного ориентирования России и Мурманской области.

### **3. Гигиена спортивной тренировки (2 часа)**

Теория 1 час

Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика 1 час

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, пульс, кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

### **4. Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры (8 часов)**

Практика 8 часов

Проведение однодневного похода или экскурсии по местам боевой и трудовой славы русского народа (история края, памятные исторические места, охрана памятников).

### **5. Топографическая подготовка ориентировщика (6 часов)**

Теория 2 часа

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Спортивные карты, схемы, их отличие от топографических карт. Зарамочное оформление спортивных карт. Местность и её классификация. Упражнения с масштабами карт. Определение расстояний на карте.

Практика 4 часа

Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

### **6. Условные знаки спортивных карт (10 часов)**

Теория 2 часа

История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

Надписи на картах (собственные наименования, пояснительные надписи, надписи-характеристики). Общие черты и отличия условных знаков спортивных и топографических карт.

Практика 8 часов

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

## **7. Рельеф местности и его изображение на картах (14 часов)**

Теория 2 часа

Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный.

Практика 12 часов

Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

## **8. Снаряжение ориентировщика (4 часа)**

Теория 2 часа

Выбор и подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям, правила эксплуатации и хранения. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

Практика 2 часа

Самостоятельное изготовление простейших планшетов.

## **9. Техническая подготовка ориентировщика (36 часов)**

Теория 2 часа

Последовательность действий ориентировщика на дистанции. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Способы определения точки стояния. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов, контроль высоты. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации.

Отработка технических приёмов с учетом вида соревнований. Определение расстояний на карте и местности. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Особенности техники ориентирования на лыжах. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления, чтения карты, определения расстояний, азимута и точки стояния.

Практика 34 часа

Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты и определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим

приёмам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учётом вида соревнований.

### **10. Тактическая подготовка ориентировщика (18 часов)**

Теория 2 часа

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры. Соотношение скорости бега и качества ориентирования.

Практика 16 часов

Отработка тактических действий с учётом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.

### **11. Морально-волевая подготовка (4 часа)**

Теория 2 часа

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, настойчивости в достижении цели.

Практика 2 часа

Участие в соревнованиях – необходимое условие для воспитания морально-волевых качеств.

### **12. Общая и специальная физическая подготовка (68 часов)**

Теория 2 часа

Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Осуществление общей физической подготовки с помощью общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Практика 66 часов

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Лыжная подготовка. Имитационные и подготовительные упражнения.

### **13. Правила соревнований (6 часов)**

Практика 6 часов

Особенности проведения детских соревнований. Организация и финансирование соревнований. Информационное обеспечение соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

### **14. Игры и упражнения (14 часов)**

Практика 14 часов

Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации.

**15. Учебные соревнования (23 часа)**

Практика 23 часа

Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города, области.

**16. Заключительное занятие (1 час)**

Практика 1 час

Подведение итогов 2-го года обучения.

### **Третий год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 час)**

Теория 1 час

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на туристской базе «Ирвас», на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж.

#### **2. Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи (1 час)**

Теория 1 час

Спортивное ориентирование в России и других странах. Выступления ориентировщиков России на международной арене. Роль спортивного ориентирования как военно-прикладного вида спорта в подготовке к прохождению военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, защите Отечества. Единая всероссийская спортивная классификация. Порядок и условия присвоения спортивных разрядов по спортивному ориентированию, оформления зачетных классификационных книжек.

#### **3. Врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)**

Практика 4 часа

Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

#### **4. Топографическая подготовка ориентировщика (14 часов)**

Практика 14 часов

Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Общие сведения о современных технологиях составления и издания спортивных карт.

Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении спортивных карт различной сложности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

#### **5. Техническая подготовка ориентировщика (30 часов)**

Практика 30 часов

Методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояний шагами, по времени, визуально.



Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния.

Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учётом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приёмов и развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

## **6. Тактическая подготовка ориентировщика (24 часа)**

Практика 24 часа

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований. Тактические действия ориентировщика на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Действия спортсмена в случае потери ориентировки. Подход и уход с КП. Тактика на финише, в необычных ситуациях, при плохой погоде.

Совершенствование тактико-технических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор дистанций соревнований, анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов в ориентировании.

## **7. Морально-волевая подготовка (2 часа)**

Теория 2 часа

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. Утомление

## **8. Общая и специальная физическая подготовка (73 часа)**

Теория 2 часа

Методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, силы. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практика 71 час

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, поворотов, подъёмов, спусков и торможения.

## **9. Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки (14 часов)**

Теория 2 часа

Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Судейство соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Особенности

работы службы дистанции. Планирование и оборудование дистанций. Основная документация соревнований. Отчёт о соревнованиях.

Практика 12 часов

Практика судейства всех видов соревнований. Работа судейских бригад на старте, пункте выдачи карт, контрольных пунктах, финише.

#### **10. Игры на местности (26 часов)**

Практика 26 часов

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования.

Игры и упражнения, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

#### **11. Учебные соревнования (26 часов)**

Практика 26 часов

Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приёмов ориентирования в форме учебных соревнований.

Участие в массовых соревнованиях, первенствах образовательного учреждения, города, области, многодневных соревнованиях в других регионах России. Выступление сильнейших спортсменов в составе сборных команд в первенствах России и международных соревнованиях.

#### **12. Заключительное занятие (1 час)**

Практика 1 час

Подведение итогов 3-го года обучения.

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

*По окончании первого года обучающиеся будут знать:*

- компас и его устройство;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;

*Овладеют умением:*

- соблюдать контрольное время;
- находить выход из аварийных ситуаций;
- передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- читать масштаб карт;
- выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

*По окончании второго года обучающиеся будут знать:*

- технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- влияние скорости бега на качество ориентирования;
- технику лыжных ходов;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях.

*Овладеют умением:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;

- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

*По окончании третьего года обучающиеся будут знать:*

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- особенности проявления волевых качеств в зависимости от индивидуального характера;
- будут знать навыки работы судейских бригад.

*Овладеют умением:*

- правильно пользоваться компасом, ориентировать карту;
- определять расстояние по карте;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход;
- работать с протоколом старта, протоколом прохождения КП.

## Диагностика результативности образовательного процесса

### Система оценки и фиксирования образовательных результатов

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем сформированности знаний, умений и навыков.

Система контроля за усвоением учащимися программы складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, самостоятельные работы, соревнования (где можно определить уровень каждого игрока и команды), тесты. Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

В течение учебного года по определению уровня усвоения программы учащимися осуществляется три диагностических среза:

- **входная диагностика** посредством бесед, анкетирования, тестов, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.
- **промежуточная диагностика** позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень ЗУН учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.
- **итоговая диагностика** проводится в конце учебного года (учебные соревнования) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

\*Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

**Входящая диагностика**

Таблица 1

Наличие первоначальных умений и навыков учащихся, связанных с предстоящей деятельностью:
1. Условные знаки спортивных карт;
2. Спортивная форма для занятий в зале и на местности.

Таблица 2

**Промежуточная/ итоговая диагностика**

Диагностика в объединении «Спортивное ориентирование»

Группа №\_\_\_\_ год обучения\_\_\_\_,

педагог дополнительного образования О.П. Марудо

№ п/п	Фамилия, имя	*Высокий уровень (В)	*Средний уровень (С)	*Низкий уровень (Н)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

**Итого:**

## Оценка уровней освоения программы

Таблица 3

Уровни/ количество баллов	Параметры	Показатели
<b>Высокий уровень</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет инструменты. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
<b>Средний уровень/</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
<b>Низкий уровень</b>	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимый инструмент или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти их даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

### **Условия реализации программы**

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы – помещение, карты местности, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

### **Формы аттестации/контроля**

- входная диагностика
- промежуточная диагностика
- итоговая диагностика
- участие в соревнованиях

### **Оценочные материалы**

1. пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащихся планируемых результатов;
2. топографическая подготовка ориентировщика;
3. условные знаки спортивных карт;
4. рельеф местности и его изображение на карте;
5. тактическая и техническая подготовка ориентировщика;
6. правила соревнований по спортивному ориентированию.

### **Методические материалы**

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогу дополнительного образования необходимо подготовить и использовать следующие **наглядные пособия и раздаточный материал**:

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- наборы разрезных спортивных карт;
- контрольные таблицы по определению расстояния на местности;
- тестовые задания по определению расстояний на карте и на местности;
- упражнения-тренажёры для развития памяти, внимания, координации, восприятия пространственного направления.



**Перечень снаряжения,  
оборудования и инвентаря для реализации программы**

1. Оборудование контрольных пунктов (призма, стойка, компостеры) для летнего ориентирования – 20 шт.
2. Оборудование контрольных пунктов (призма, номер, шнур, компостеры) для зимнего ориентирования – 20 шт.
3. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций маркированных трасс – на 10 км.
4. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого учащегося.
5. Таблица «Символьные легенды контрольных пунктов» - для каждого учащегося.
6. Компас – для каждого учащегося.
7. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) - для каждого учащегося.
8. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого учащегося.
9. Обувь с шипами для бега с ориентированием - для каждого учащегося.
10. Костюм беговой летний - для каждого учащегося.
11. Костюм беговой зимний - для каждого учащегося.
12. Костюм ветрозащитный - для каждого учащегося.
13. Накидка от дождя – 25 шт.
14. Тент – 2 шт.
15. Ремонтный набор – 1 комплект.
16. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон.
17. Медицинская аптечка – 2 шт.
18. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.
19. Курвиметр – 2 шт.
20. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект.
21. Секундомеры – 4 шт.
22. Электромегафон – 1 шт.
23. ПК с цветным принтером – 1 комплект.

### Список основной литературы

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с., илл.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. – М.: Воениздат, 1971. – 144 стр.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с., илл.
4. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 72 с.
5. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности. – М.: Недра, 1983. – 108 с., ил.
6. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. / Гл. ред. А.Ф. Трёшников. – М.: Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл.
7. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., илл.
8. Журнал "Азимут". Издаётся с 1997 года при поддержке Федерации спортивного ориентирования России и Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Почтовый адрес редакции: 123060, Москва, а/я 57.
9. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров; под ред. В.М. Алешина. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования);
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005 – 328 с., ил.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 112 с.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: 2001. – 72 с., ил.
14. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 92 с.
15. Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт.
16. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с.
17. Ориентирование в России и СССР (к 40-летию) – М.: ЦДЮТиК, 2004 – 360 с., ил.
18. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с., ил.
19. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 118 с., ил.
20. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Выпуск 3. Для объединений дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 56 с.
21. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М.: О-вестник, 1990. – 80 с.
22. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., ил.
23. Сборник / под ред. В.М. Алешина – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с. : ил., 50 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»)
24. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев, – Воронеж : Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного

ориентирования)

**25.** Спортивное ориентирование. Правила соревнований [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.

**26.** Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М.: 2008. – 112 с., ил.

**Воспитательная работа**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Беседа по теме: «День города», «Государственная символика Мурманской области»	Октябрь
2.	Профилактическое занятие «О вреде курения», приуроченное к Международному дню отказа от курения.	Ноябрь
3.	Посещение новогодних мероприятий «Открытие городской Ёлки» и т.д.	Январь
4.	Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию Российский азимут - 2018	Май

**Методическая работа**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование деятельности</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Участие в работе МО (обмен опытом по проведению тренировочных занятий, программно – методическому обеспечению)	Октябрь – май
2.	Участие в работе областного семинара судей по спортивному ориентированию.	Декабрь

**Работа с родителями**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Родительские собрания по темам: - «Задачи объединения, знакомство с планом работы на учебный год». - «Подведение итогов учебного процесса за год».	Сентябрь и май
2.	Индивидуальные беседы с родителями об успеваемости учащихся и занятиях в кружке.	В течение учебного года