

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardeiskschool@mail.ru](mailto:gvardeiskschool@mail.ru)  
<https://mboush2.ru>

Рекомендована к использованию  
педагогический совет  
Протокол № 8 от 31.05.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»  
Возраст обучающихся: 11 - 16 лет  
Срок реализации программы: 9 месяцев**

Автор-составитель:  
Исаченко Марина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Гвардейск, 2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Спортивное ориентирование - индивидуальный вид спортивной дисциплины, в которой участник с помощью спортивной, топографической карты и компаса проходит заранее неизвестную дистанцию. Спортивное ориентирование способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, реализации потребности в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимопомощи.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Ключевые понятия**

**АЗИМУТ** – в спортивном ориентировании угол, образованный между направлением на юг и направлением движения, отсчитываемый по часовой стрелке.

**БЕРГШТРИХ** – указатель скатов на горизонталях.

**БРОВКА** - линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

**БУГОР** - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 метров; высотой до 10 метров бугорок, а немасштабная по размерам в плане – микробугорок.

**ВЕРШИНА** - высшая точка формы рельефа.

**ВЗЯТИЕ КП** – действия спортсмена в окрестностях КП, завершившиеся обнаружением знака КП и отметкой имеющимися знаками контроля.

**ВОДРАЗДЕЛ** - линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.

**ВПАДИНА** – углубление, имеющее со всех сторон склоны.

**ГОРИЗОНТАЛЬ (рельефа)** - линия пересечения секущей плоскости одного уровня с поверхностью склона, спроектированная на горизонтальную поверхность.

**ГРЯДА** - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или круглой вершинной поверхностью и резко выделенной подошвенной линией.

**ДЕТАЛИ РЕЛЬЕФА** – бугры, холмы, гряды, впадины, седловины, террасы, выступы, бровки, подошвы, уступы, блюдца, лоцины, промоины, ямы, овраги, скалы.

**ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ** – включает дату, место и характер тренировки, длину дистанции и число КП, вид соревнований, результат,

ошибки, сон, аппетит и т. д. ДНО - низшая точка отрицательной формы рельефа «ЗЕЛЕНКА» - труднопроходимый участок леса на местности.

**ИНФОРМАЦИЯ О ДИСТАНЦИИ** – включает сведения: вид соревнований, фамилию начальника, дистанции, километраж и количество КП, перепада высот (набор высоты), систему отметки, порядок старта и интервал минут, контрольное время нахождения участника на дистанции, сведения о карте, опасные места на трассе, границы района соревнований со всех сторон, состояние трассы и температуру.

**КАРТА (СПОРТКАРТА)** – точное, подробное уменьшенное изображение участка земной поверхности на бумаге, выполненное специальными условными знаками. **КОНТРОЛЬНАЯ КАРТА** – карта с образцами легенд и нанесенными элементами дистанции: стартом, стартом ориентирования, КП, финишем.

**Направленность (профиль) программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» является программой туристско-краеведческой направленности.

#### **Уровень освоения программы**

Данная программа носит ознакомительный характер. Реализуется в доступных формах. Уровень освоения данной программы предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности, приобретение первоначальных умений и навыков.

#### **Актуальность программы**

Спортивное ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвертый принцип- «умнее!» - и тем самым привлек в свои ряды многочисленных поклонников. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». Сейчас в нашей стране этот вид спорта получил все большее признание: широкая доступность (соревнования проводятся в разных возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты увлекают в этот вид спорта новых любителей.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

#### **Практическая значимость**

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Наряду с оздоровительным и спортивным 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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

**Принципы отбора содержания образовательной программы:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Цель программы:** совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи программы:**

**Обучающие:** Усвоение и овладение обучающимися базовым, а затем и повышенным, уровнем знаний, умений и навыков, необходимых для занятий ориентированием. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по ориентированию различного уровня. Создание условий для профессионального самоопределения личности. Формирование навыков жизнеобеспечения.

**Воспитательные:** Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Воспитание и повышение общей культуры поведения обучающихся на личных примерах общения с людьми, природой. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости через преодоление трудностей. Воспитание уважения и любви к родному краю на примере богатства природных ресурсов.

**Развивающие:** Развитие познавательного интереса и творческих способностей обучающихся. Физическое совершенствование воспитанников. Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, воображения путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дети 11-16 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. В социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых областях. Дисгармония

проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях, и ее совокупным результатом являются сложности при “врастании” в новые области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. Наличие внутренних биологических предпосылок объясняется тем, что в этот период весь организм человека выходит на путь активной физиологической и биологической перестройки. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Так начинается негативная фаза подросткового возраста. Ей свойственны беспокойство, тревога, диспропорции в физическом и психическом развитии, агрессивность, грубость, противопоставление себя преподавателю, воспитателю, бравирование недостатками, аффективные вспышки, противоречивость чувств, упрямство, критицизм, своеволие, недостаточно мотивированные поступки, снижение работоспособности, меланхолия и т. д. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. Подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий

исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу или раз в неделю по 2 академических часа.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев, 1 год обучения – 68 часов.

**Основные формы и методы**

Деятельностный подход в обучении: разнообразие активных видов детской деятельности.

**Виды учебных занятий:**

- комбинированное занятие (теория, практика);
- практические занятия (ориентирование на местности, топография);
- соревнования;
- решение заданий по топографии.

**Методы обучения:**

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами,
- практический: упражнение.

**Педагогические технологии:**

- развивающего обучения;
- дифференцированного обучения;
- личностно-ориентированного обучения.

**Планируемые результаты реализации программы**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по спортивному ориентированию являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения базовых видов спорта и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки. Формой учета знаний, умений и способом оценки результатов

обучающихся являются итоговые занятия и промежуточные контрольные занятия по пройденным темам.

**По окончании курса обучающийся должен знать:**

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, соревнованиях
- гигиену тела, одежды, обуви
- правила соревнований по спортивному ориентированию
- разновидность карт
- понятия различных технических приемов
- понятие о тактике: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры
- взаимосвязь техники и тактики
- характерные спортивные травмы и их предупреждение

**По окончании курса обучающийся должен уметь:**

- пользоваться компасом и определять стороны горизонта
- ориентировать карту и определять расстояние по ней
- двигаться по азимуту
- восстанавливать ориентировку после потери
- определять точку стояния
- правильно распределять силы на дистанции

**Механизм оценивания образовательных результатов**

**Способы оценивания результатов:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования

- **итоговый контроль**, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по физической, технической и тактической подготовки.

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.



## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет: - доступности, открытости, привлекательности для обучающихся и их родителей (законных представителей) содержания программы; - наличие комфортной развивающей образовательной среды; - применение современных педагогических технологий.

**Научно-методическое обеспечение** реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

**Социально-психологические условия** реализации образовательной программы обеспечивают: учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся) формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

**Материально-технические условия:** плакаты, наглядные пособия, демонстрационный материал, видеоматериал.

Материально-техническое обеспечение: Компасы. Топографические карты. Знаки КП Колья Раздаточный материал.

### **Кадровые**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Содержание программы**

(68 часа, 2 часа в неделю)

#### **Раздел 1. Общие основы спортивного ориентирования и тренировочного процесса.**

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в

ориентирование. Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

## **Раздел 2: Техническая и тактическая подготовка.**

Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Чтение спортивной карты. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Технико-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу.

Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». . . . .  
Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Задачи ОФП. Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.) Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны туловища, головы). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты).

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение физической подготовки для подготовки ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, бег в гору, специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, 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 (набивными мячами, амортизаторами).

#### **Раздел 5. Основы туристской подготовки**

Туристское снаряжение, правила поведения в походе. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры. Организация туристского быта. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Узлы: назначение и применение. Безопасность в туризме.

#### **Раздел 6. Участие в соревнованиях**

Учебно-тренировочные старты. Контрольные соревнования. Сдача контрольных нормативов. Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Раздел 1. Общие основы спортивного ориентирования и тренировочного процесса.</b>						
1.	Техника безопасности. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	1	1	Устный опрос	
2.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1		1	Устный опрос	
3.	Методика ведения спортивного дневника	2	1	1	Устный опрос	
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Устный опрос	
5.	Профилактика травматизма	2	2		Устный опрос	
<b>Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка</b>						
6.	Основы картографии	2	1	1	Устный опрос	
7.	Условные знаки спортивных карт	4	2	2	Контрольный просмотр	
8.	Легенды контрольных пунктов	4	2	2	Контрольный просмотр	
9.	Чтение спортивной карты.	4	1	3	Контрольный просмотр	
10.	Порядок работы на контрольном пункте	4		4	Контрольный просмотр	
11.	Технико-вспомога- тельные действия	4	2	2	Контрольный просмотр	
12.	Компас и его использование	4	2	2	Контрольный просмотр	
13.	Тактическая подготовка	4	2	2	Устный опрос, контрольный просмотр	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>						
14.	Организация тренировочного процесса	1		1	Контрольный просмотр	
15.	Виды ходьбы и бега	2		2	Контрольный просмотр	

16.	Преодоление искусственных препятствий	2		2	Контрольный просмотр
17.	Контрольные испытания	2		2	Контрольный просмотр
18.	Спортивные и подвижные игры на внимание	2		2	Контрольный просмотр
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>					
19.	Развитие быстроты	2		2	Контрольный просмотр
20.	Развитие выносливости	2		2	Контрольный просмотр
21.	Бег по пересеченной местности	2		2	Контрольный просмотр
22.	Бег в гору, с горы.	2		2	Контрольный просмотр
<b>Раздел 5. Основы туристической подготовки</b>					
23.	Краткие сведения о туризме	1	1		Контрольный просмотр
24.	Комплектование личного и командного снаряжения	1		1	Контрольный просмотр
25.	Установка туристической палатки	1		1	Контрольный просмотр
26.	Виды костра	1		1	Контрольный просмотр
27.	Туристические узлы	2		2	Контрольный просмотр
<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>					
28.	Учебно-тренировочные старты	3		3	Контрольный просмотр
29.	Контрольные соревнования	2		2	Результат соревнований
30.	Сдача контрольных нормативов	1		1	Контрольный просмотр
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	

## Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	01.09.2023 г.
2.	Продолжительность учебного года	34 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68
6.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
7.	Период реализации	01.09.2023-31.05.2024 г.

### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством мира театра.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к реализации творческих способностей обучающихся посредством театральной деятельности; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного конечного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике	Безопасность и	В рамках	Сентябрь

	безопасности на занятиях, правила поведения на занятиях	здоровый образ жизни	занятий	
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсе проектов различного уровня группы	Воспитание в интеллектуальной сфере, воспитание трудовых ценностей	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия и спектакль для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май



## **Список литературы**

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### **Литература для педагога дополнительного образования**

1. Воронов Ю.С. Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
2. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1995.
4. Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005.