

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Муниципальная автономная организация дополнительного образования
Центр творчества «Апельсин»

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим Советом
МАО ДОЦТ «Апельсин»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАО ДОЦТ «Апельсин»



Протокол № 6

от « » августа 2025 г.

«» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «Ориентирование»

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности - базовый

Возраст обучающихся:

7 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Есешкина Ирина Евгеньевна

Содержание:

1. Основные характеристики программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Календарно-тематическое планирование
 - 2.7. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ориентирование» (далее «Программа») учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Положение о дополнительной общеразвивающей образовательной программе педагога МАО ДОЦТ «Апельсин»

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Иными словами, при помощи компаса и карты Вы должны преодолеть дистанцию по лесу (парку, городу), выбирая при этом маршрут движения и находя спрятанные контрольные точки.

Основными способами ориентирования на местности являются ориентирование по карте, по компасу и по отдельным ориентирам. На практике все эти три способа тесно переплетаются между собой и дополняют друг друга.

Ориентирование - это не только полезный навык, но ещё и интересное мероприятие. Это уникальный вид спорта, сочетающий физическую и умственную активности. В мире и в России проводится большое количество массовых соревнований по спортивному ориентированию. При помощи карты и компаса нужно не только определить свое местоположение, но и находить заданные контрольные пункты и отмечаться на них, уложившись в отведенный временной лимит.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность образовательной программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные

открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося младшего школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Педагогическая целесообразность программы

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Практическая значимость программы

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно- действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления. Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

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

Отличительные особенности программы

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Цель программы - Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе

занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- 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:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 15 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов – 72 часа. Установлен следующий режим занятий для обучающихся: 1 занятие в неделю, продолжительность 2– академический час (40 минут) с перерывом на 10 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы Срок освоения программы 1 год

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся будут

Знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта; значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния;
- сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;

- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Обучающиеся по программе должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля успеваемости обучающихся являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность (для проведения промежуточной обучающихся).

Каждый из видов контроля успеваемости обучающихся имеет свои цели, задачи и формы.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий обучающегося и предполагает использование различных систем оценки. На основании результатов текущего контроля выводятся четвертные, полугодовые, годовые оценки.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития обучающегося и усвоения им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Средства текущего контроля успеваемости:

- контрольные работы;
- соревнования.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные занятия;
- зачеты.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Итоговой аттестации не предусмотрено.

Организационно-педагогические условия реализации программы .

Материально-техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Секундомер
4. Часы
5. Весы напольные
6. Каски
7. Перчатки
8. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
9. Мячи набивные
10. Скакалки
11. Канцелярские принадлежности
12. Канат
13. Турники
14. Контрольные пункты
15. Стол складной
16. Стулья туристические раскладные со спинкой
17. Компасы.

Кадровое обеспечение:

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке.

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Формы организации образовательного процесса:

- массовая (мастер-класс, конкурсы);
- групповая (выставки, семинары, экскурсии);
- индивидуальная (индивидуальная работа с обучающимися, домашняя работа).

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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно- тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактикотехнических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие праздничные дни	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов
01.09.24 – 31.05.25	1 раза в неделю по 2 часа	80 минут с перерывом 10 минут	4 ноября 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая	36	36	72

Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3–5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и

краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.

11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
12. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
13. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
14. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
- 15.Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольныхучреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
- 16.Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№	раздел	№	дата	тема занятия
1	Ориентирование	1	06.09.2025	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра.
		2	13.09.2025	Виды ориентирования.
		3	20.09.2025	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.
		4	27.09.2025	Одежда и снаряжение ориентировщика.
		5	04.10.2025	Топография. Условные знаки.
		6	11.10.2025	Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

		7	18.10.2025	Техника спортивного ориентирования. Устройство спортивного компаса.
		8	25.10.2025	Ориентирование карты по компасу. Приёмы использования компаса.
		9	01.11.2025	Отработка технико-вспомогательных действий на практике.
		10	08.11.2025	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.
		11	15.11.2025	Основные положения правил по ориентированию.
		12	22.11.2025	Приёмы и способы ориентирования.
		13	29.11.2025	Снятие азимута. Чтение объектов с линейных ориентиров.
		14	06.12.2025	Отработка практических умений на местности по изученному разделу.
		15	06.12.2025	Отработка практических умений на местности по изученному разделу.
		16	13.12.2025	Отработка практических умений на местности по изученному разделу.
		17	20.12.2025	Отработка практических умений на местности по изученному разделу.
2	Медицинская подготовка	18	27.12.2025	Питание, режим, гигиена.
		19	10.01.2026	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
		20	17.01.2026	Оказание первой доврачебной помощи.
		21	24.01.2026	Медицинская аптечка.
		22	31.01.2026	Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.
3	Физическая подготовка	23	07.02.2026	Роль общей физической подготовки для достижения результатов.
		24	14.02.2026	Общеразвивающие упражнения.
		25	21.02.2026	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
		26	28.02.2026	Упражнения для ног.
		27	07.03.2026	Упражнения для шей и туловища.
		28	14.03.2026	Подвижные игры и эстафеты.
		29	21.03.2026	Роль специальной физической подготовки для достижения результатов.
		30	28.03.2026	Упражнения для развития выносливости.
		31	04.04.2026	Упражнения для развития быстроты.
		32	11.04.2026	Упражнения для развития ловкости.
		33	18.04.2026	Упражнения для развития равновесия.
		34	25.04.2026	Упражнения для развития силы. И силовой выносливости.
		35	04.04.2026	Соревнования по ориентированию.
		36	02.05.2026	Соревнования по ориентированию.
	Итого		72 часа	

