

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Спортивное ориентирование»  
Возраст обучающихся - 8 -9 лет  
Первый год обучения

Разработчики:  
Лахманов Алексей Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования,  
Даурова Наталия Владимировна,  
методист отдела туризма и  
краеведения

### **Особенности образовательного процесса первого года обучения**

На первом году обучения осуществляется первичное ознакомление с основными элементами спортивного ориентирования. Учащиеся повышают базовую физическую подготовку и овладевают первичными навыками чтения спортивных карт и прохождения простейшей дистанции.

**Наполняемость учебных групп** – 15 человек

**Сроки реализации программы 1 года обучения** - 216 часов.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа (теория и практика в помещении и на улице), выходы на местность 2 раза в месяц.

**Условия набора и формирования групп первого года обучения** - учащиеся образовательных учреждений района, имеющие медицинский допуск для занятий спортом, не обладающие специальной физической подготовкой.

### **Задачи первого года обучения**

#### **Обучающие:**

- 1 Познакомить с историей спортивного ориентирования в России,
- 2 Ознакомить с основными терминами и понятиями, используемыми в спортивном ориентировании,
- 3 Научить основным условным знакам спортивных карт и легендам контрольных пунктов, прохождению простейшей дистанции по заданному количеству КП,
- 4 Познакомить с основами туристской подготовки,
- 5 Ознакомить с гигиеническими нормами здорового образа жизни,
- 6 Познакомить с профессиями «близкими и понятными»,
- 7 Познакомить с государственными и народными символами РФ.

#### **Развивающие:**

1. Способствовать формированию специальных физических способностей: выносливости, силы, координации движения, скорости передвижения,
2. Способствовать формированию организационно-волевых качеств личности учащегося,
3. Развить основные потребности в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

#### **Воспитательные:**

- 1 Способствовать формированию дружелюбия, терпения, вежливости, умения договариваться,
- 2 Способствовать формированию ответственности за свои поступки,
- 3 Соблюдать правила культуры спортивного поведения,
- 4 Сформировать способность осознания российской идентичности, воспитать чувство патриотизма и любви к своей малой Родине.

### **Содержание первого года обучения**

#### **Тема 1. Суть спортивного ориентирования. Основные понятия и терминология.**

##### **Вводное занятие - 2 часа**

##### **Теория (2 часа)**

Ориентирование и туризм как виды спорта. История спортивного ориентирования в России. Планирование целей и задач группы на учебный год. Основные понятия и терминология Перспективы обучения спортивному ориентированию. Дисциплина на занятиях - основа безопасности.

#### **Тема 2. Техника спортивного ориентирования -154 часа**

##### **Теория - 40 часов**

2.1. Понятие о карте. Особенности, сходство и отличия. Отличие топографической и спортивной карты.

- 2.2. Понимание и умение читать топографические карты различной местности в международных условных знаках и обозначениях спортивного ориентирования. Основные цвета на спортивной карте. Их значение.
- 2.3. Электронный дневник ориентировщика. Что это. Как выглядит. Для чего применяется. С какой частотой заполнять
- 2.4. Электронный дневник ориентировщика. Правильное заполнение первой вкладки «дневник». Подробное изучение других вкладок. Как правильно ими пользоваться.
- 2.5. Правильное обращение с картой на старте Правильное обращение с картой на дистанции.
- 2.6. Приемы сворачивания карты. Скоростная работа с картой.
- 2.7. Работа с картой на бегу. Стороны света. Определение по компасам туристическим и спортивным.
- 2.8. Стороны света. Определение на карте местности.
- 2.9. Приемы ориентирования карты. Ориентирование карты по сторонам света
- 2.10. Общие понятия об условных знаках спортивных карт. Знаки для нанесения элементов дистанции. Контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки. Обозначение в карте и на местности
- 2.11. Знаки для нанесения элементов дистанции. Старт и финиш. Обозначение в карте и на местности.
- 2.12. Общее понятие раздела условных знаков - искусственные объекты. Искусственные объекты. Автострада, шоссе, узкое шоссе, улучшенная дорога, грунтовая дорога. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.13. Искусственные объекты. Тропа, тропинка, исчезающая тропинка. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.14. Искусственные объекты. Просеки и ЛЭП (линии электропередач). Виды просек и ЛЭП. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.15. Понятия о слиянии, развилки, видах перекрестков и их влияние на движение ориентировщика. Искусственные объекты. Железная дорога и трубопровод. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Искусственные объекты. Пешеходный мостик, переправа с мостом, переправа без моста, туннель. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.16. Искусственные объекты. Каменная стена, ограда, проход. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный. Искусственные объекты. Строение, развалины. Виды и особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Разновидности территорий (застроенная, запретная, с покрытием). Их особенности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.17. Искусственные объекты. Точечные объекты (специальные искусственные объекты, стрельбище, могила, высокая башня, маленькая башня, пилон, кормушка). Обозначение на карте и визуальный вид на местности.
- 2.18. Способы отметки. Характеристика различных способов отметки на контрольном пункте. Способы отметки, используемые на соревнованиях и тренировках. Карточка участника. Ее внешний вид. Как сделать самому карточку для отметки. Приемы заполнения. Как сохранить карточку до конца дистанции. Приемы сворачивания карточки. Способы крепления карточки. Приемы скоростной отметки с использованием карточки участник
- 2.19. Виды основных электронных отметок, применяемых в мировом ориентировании. История их создания. Электронная отметка типа SFR (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования. Электронная отметка типа SportIdent (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования. Электронная отметка типа E-mit (старт-финиш-результат). Внешний вид станций. Особенности использования. Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Правильное ношение, регулировка крепления. Что делать если чип был утерян или испорчен во время дистанции.
- 2.20. Чип электронной отметки типа: SFR, SportIdent, E-mit. Способы отметки на контрольном пункте. Что делать если не сработала отметка. Что делать, если станция на контрольном пункте

сломана? Скоростная отметка на контрольном пункте. Какие риски такой отметки. Сколько выигрываешь на правильной скоростной отметке.

**Практика в помещении и на улице 50 часов** (практические занятия по 2 часа)

- 2.21. Самостоятельная работа №1 по теме «Понимание карты и плана»
- 2.22. Самостоятельная работа №2 по теме «Понимание карты и плана».
- 2.23. Самостоятельная работа №3 по теме «Понимание карты и плана».
- 2.24. Самостоятельная работа № 1- заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel.
- 2.25. Самостоятельная работа № 2- заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel.
- 2.26. Практическая работа №1 по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.
- 2.27. Практическая работа №2 по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.
- 2.28. Практическая работа № 1 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.
- 2.29. Практическая работа № 2 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.
- 2.30. Практическая работа № 1 по определению сторон света и ориентированию карты
- 2.31. Игра №1 «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.
- 2.32. Игра №2 «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.
- 2.33. Практическая работа №1 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.
- 2.34. Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.
- 2.35. Веселая эстафета № 2 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.
- 2.36. Веселая эстафета № 3 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.
- 2.37. Практическая работа №1 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.
- 2.38. Практическая работа №2 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.
- 2.39. Практическая работа №3 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования
- 2.40. Практическая работа № 4 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.
- 2.41. Практическая работа №5 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.
- 2.42. Тестирование №1 на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.
- 2.43. Тестирование №2 на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.
- 2.44. Тестирование №1 на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (дорожная сеть). Правильные названия. Вид на спортивной карте.
- 2.45. Тестирование № 2 на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (точечные объекты). Правильные названия. Вид на спортивной карте.

**Практика на местности- 64 часа** (практические занятия по 4 часа)

- 2.46. Игры на местности для приобретения привычки нахождения в незнакомом лесу без карты.
- 2.47. Игры на местности для приобретения привычки нахождения в незнакомом лесу без компаса.
- 2.48. Определение аварийного азимута. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях.
- 2.49. Кросс с определением сторон света.
- 2.50. Игра на местности «Магнитные стрелки».

- 2.51. Игра на местности «Поиск капитана по его записке».
  - 2.52. Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».
  - 2.53. Игры на местности «по тропам предков».
  - 2.54. Игры на местности «Лисица и охотники».
  - 2.55. Ориентирование на определение азимутов.
  - 2.56. Игры на местности «Дистант и орлиный глаз».
  - 2.57. Игры на местности «Один за всех».
  - 2.58. Правильное обращение с картой на местности в конкретных погодных и временных условиях.
  - 2.59. Стороны горизонта, их определение на местности. Определение сторон света при отсутствии или повреждении компаса.
  - 2.60. Поиск заданного контрольного пункта. Определение привязок в районе контрольного пункта.
  - 2.61. Определение основных и дополнительных привязок в районе контрольного пункта.
- Игры проводятся с подведением итогов, анализом и разбором допущенных ошибок.

### **Тема 3. Туристская подготовка -22 часа**

#### **Теория 10 часов**

- 3.1. Две группы спортивных дисциплин в спортивном туризме: маршрут, дистанция.
- 3.2. Классификация маршрутов: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, автомототуризм, спелеотуризм, комбинированный, конный, парусный.
- 3.3. Краткая характеристика отдельных маршрутов.
- 3.4. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Особенности пригородных территорий Санкт-Петербурга.
- 3.5 Выбор места для привала и бивака в походе и по дороге до места соревнований. Основные требования к месту привала и бивака. Понятие о личном и групповом снаряжении.

#### **Практика в помещении и на улице-4 часа**

- 3.6 Установка и сбор палатки. Проверка комплектации перед походом. Корректная упаковка составляющих в чехол. Сдача норматива по установке и сбору палатки учащимися.
- 3.7. Правильная укладка рюкзака. Сдача норматива по укладке рюкзака учащимися. Правила передвижения с большим рюкзаком

#### **Практика на местности 8 часов (практические занятия по 4 часа)**

- 3.8. Разведение костров с помощью подручных средств. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.
- 3.9. Установка палаток. Размещение вещей в палатках. Проверка установленных палаток. Замечания по установке палаток. Сбор палаток. Приход в конечную точку маршрута.

### **3.1. Тема: «Государственные символы России» - 2 часа**

#### **Теория 1 час**

Символы России: народные, государственные.

#### **Практика 1 час**

Игра «Что лишнее в изображении символов?»

### **Тема 4. Личная гигиена - 4 часа**

#### **Теория 2 часа**

- 4.1. Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки и в походных условиях. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований. Уход за ними.

#### **Практика 2 часа**

- 4.2. Тестирование по личной гигиене учащегося. Просмотр видеофильма о правильном закаливании организма. Анализ и обсуждение.

### **Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов**

#### **Практика 28 часов**

- 5.1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- 5.2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- 5.3. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- 5.4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- 5.5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- 5.6. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.
- 5.7. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.
- 5.8. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- 5.9. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол.
- 5.10. Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол (пионербол).
- 5.11. Эстафетный бег: с использованием разработанной авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.
- 5.12. Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка (исходя из особенностей каждого ребенка с использованием разработанного авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).
- 5.13. Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).
- 5.14. Средний по продолжительности кросс с усиленными - разминкой и заминкой.

## **Тема 6. Профориентационное занятие - 2 часа**

Тема. «Мир профессий близких к спорту, туризму»

### **Теория 1 час**

Беседа на тему: «Знания, навыки и умения необходимые для профессий в спорте: (тренер, врач, спортивный комментатор, профессиональный спортсмен и др.)».

### **Практика 1 час**

Диалог с педагогом на тему «Профессии в спорте, туризме» Вопрос-ответ: «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодится людям этих профессий?»

## **Тема 7. Основы спортивного ориентирования. Итоговое занятие - 2 часа**

### **Практика 2 часа**

Практическое задание. Тестирование «Основы спортивного ориентирования»

## **Планируемые результаты первого года обучения**

### **Личностные:**

- 1 Сформируют навыки общения со сверстниками,
- 2 Научатся быть ответственными за свои поступки,
- 3 Ознакомятся с правилами культуры спортивного поведения,
- 4 Воспитают чувство патриотизма, любви к своей семье, малой Родине.

### **Метапредметные:**

- 1 Сформируют специальные физические способности: выносливость, силу, координацию движения, скорость передвижения,
- 2 Разовьют необходимые организационно-волевые качества личности,
- 3 Разовьют основные потребности в здоровом образе жизни и ответственное отношение к собственному здоровью.

**Предметные:**

1. Познакомятся с историей спортивного ориентирования в России,
2. Познакомятся с основными терминами и понятиями, используемыми в спортивном ориентировании,
3. Обучатся условным знакам спортивных карт и легендам контрольных пунктов, прохождению простейшей дистанции по заданному количеству КП,
4. Познакомятся с основами туристской подготовки,
5. Сформируют представление о гигиенических нормах здорового образа жизни,
6. Познакомятся с профессиями «близкими и понятными»,
7. Познакомятся с государственными и народными символами РФ.