



Управление образованием  
Городского округа Истра Московской области  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ  
143590 Московская область Истра, ул. Ленина, 10.  
Тел. 8 (49831) 3-1930, 8 (49831) 3-1981. E-mail: istr\_mou\_do\_cdyutk@mosreg.ru

Принята  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 1  
от «27» августа 2021 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»**

Авторы программы: Ю.С. КОНСТАНТИНОВ,  
Заслуженный учитель Российской Федерации,  
д.п.н., директор Федерального центра детско-  
юношеского туризма и краеведения

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Количество учебных часов: 216 часов

Длительность: 2 года

Количество учебных часов в неделю: 6 часов

Возраст обучающихся: 10-18 лет

г.Истра  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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».

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

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

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, 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 жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Программа предусматривает обучение кружковцев, занимающихся в объединении спортивного ориентирования 2 года, и рассчитана на 5 лет.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

*Главной задачей* программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа позволяет решать ряд *образовательных и воспитательных задач*:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Рабочая программа первого года обучения рассчитана на 36 учебных недель 216 часов в год, 6 часов в неделю с сентября по май включительно.

Возраст обучающихся 5-7 класс.

## ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ)

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1		Открытые соревнования г.о.Истра по спортивному ориентированию «Эзолотая осень»	10
2		Открытые соревнования по спортивному ориентированию на Кубок г.о.Истра	15
3		Открытые соревнования г.о.Истра по спортивному туризму в закрытых помещениях (Дистанции-пешеходные)	6
4		Соревнования г.о.Истра по спортивному ориентированию на лыжах	10
5		Открытые соревнования г.о.Истра по спортивному туризму в закрытых помещениях (Дистанции-пешеходные-связки)	6
6		Соревнования по спортивному ориентированию «Открытое летнее первинство ЦДЮТК г.о.Истра»	10

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1		<b>Родительское собрание. Предварительное.</b>
2		<b>Родительское собрание. Вводное.</b> Заключение договоров, страхование, медосмотр. Принципы взаимодействия. Планирование деятельности объединения на 2018 – 2019 учебный год.
3		<b>Родительское собрание. Текущее.</b> Подведение промежуточных итогов деятельности объединения. Лекция по лыжному походному снаряжению.
4		<b>Родительское собрание. Текущее.</b> Подведение промежуточных итогов деятельности объединения.
5		<b>Родительское собрание. Итоговое.</b> Предварительное подведение итогов деятельности объединения за 2018 – 2019 учебный год.