

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

Дополнительная общеобразовательная программа  
«ЮНЫЕ ОРИЕНТИРОВЩИКИ»

Срок реализации: 3 года  
Возраст детей: 9 -12 лет

Программа утверждена  
Методическим советом  
ГБОУ ДО РК «Центр  
детско-юношеского туризма  
и краеведения»  
Протокол № 6 от «07» 06 2019 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Осокина Е. А.



Программа согласована

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_



**Автор:** Водолаз Светлана Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»

г. Симферополь, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивному ориентированию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 233). А также нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95 96-ИТ).

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это самый здоровый вид спорта (исследования шведских

физиологов). Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом.

Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Программа направлена на решение следующих образовательно-воспитательных задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации;
- подготовка судей по спортивному ориентированию.

Программа рассчитана на 2 года обучения для учащихся 5-11 классов. Время, отведенное на обучение, составляет от 144 часа в год. Обучение предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. На начальных этапах тренировки следует планировать только

подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса юных ориентировщиков.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

— привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

— содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

— воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Различные климатические условия и наличие материальной базы может служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

## **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.