

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Педагогическим
советом МАУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Протокол от 03.09.2025г. №1

Утверждена
Директором МАУ ДО «Центр
дополнительного образования»
Г.Ф. Войтющенко
Приказ от 03.09.2025г. № 165/1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
И ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Шонохова Светлана Михайловна
педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский
2025 год

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно- спортивной направленности является адаптированной и разработана на основе примерной программы «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей (под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова;- М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.;

В образовательной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала и обеспечивает рост показателей физической и технико-тактической подготовки;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного волейболиста использование в учебно-тренировочном процессе разнообразного набора средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа «Спортивное ориентирование и поход выходного дня» ориентирована на расширение теоретических знаний и практических навыков по ориентированию, раскрытию творческих способностей в туристической деятельности.

Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием - увлекательная игра.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что обучающиеся глубже познакомятся с организацией туризма, детально изучают вопросы топографии, ориентирования, гигиены и медицинской помощи в походных условиях, совершенствуют физическую подготовку.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет для 1 года обучения.

Организация учебного процесса

Срок реализации программы 1 год. Общее количество часов по программе – 120 часов в год.

Режим и формы организации занятий: занятия проводятся в группах, наполняемость группы 8-20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью от 30 минут до 3,5 часа. Большая часть программы предполагает практические занятия на местности, походы, экскурсии.

Формы организации занятий: лекции, беседы, экскурсии, поход, мастер-класс, соревнования, игры.

Спортивно-оздоровительная группа формируется из всех желающих заниматься этим видом спорта, **имеющих допуск врача (отсутствие ограничений здоровья для занятий данным видом спорта)** и разрешение родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ:

Создание условий для совершенствования двигательной способности, мелкой моторики, координации движения, ориентации в пространстве и на местности у детей дошкольного возраста.

Задачи.

Обучающие:

- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экскурсий, прогулок;
- расширить спектр специальных знаний в области поисково-исследовательской деятельности.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- развивать лидерские качества обучающихся и умения строить отношения взаимопонимания и сотрудничество в группе.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, ответственность.

Планируемый результат

Предметные результаты.

Обучающийся будет знать:

- Определение спортивного ориентирования как вида спорта.
- Основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу.
- Правила поведения в походе, необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе).
- Устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут.
- Правила личной гигиены, экипировку ориентировщика.
- Условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов (КП).
- Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся будет уметь:

- Выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию.
- Различать объекты местности и правильно обозначать их в условных знаках спортивных карт.
- Определять расстояния по карте и на местности.
- Выбирать кратчайший, оптимальный путь между контрольными пунктами (КП) вдоль линейных ориентиров.
- Проходить дистанционные соревнования по спортивному ориентированию

(маркированная трасса, по выбору, в заданном направлении), соответствующие своему возрасту и уровню подготовки.

- Ориентироваться по карте в незнакомых местах.
- Проводить простейшие мероприятия по линейной топографической съемке местности.
- Совершенно уверенно ориентироваться на местности.

Метапредметные результаты.

Обучающийся освоит универсальные способы действий, которые пригодятся ему в разных сферах жизни и учебы:

- Самостоятельно составлять планы маршрута, выбирать оптимальные пути движения.
- Работать в команде, эффективно общаться и распределять обязанности в коллективе.
- Применять полученные знания и навыки для решения практических жизненных ситуаций.
- Ставить перед собой конкретные цели и стремиться к их достижению.
- Оценивать риски и соблюдать меры предосторожности при выполнении физических упражнений и активностях на открытом воздухе.

Личностные результаты

Формируются следующие качества личности обучающихся:

- Ответственное отношение к занятиям спортом и физической культурой.
- Честность и уважение к соперникам и судьям на соревнованиях.
- Любовь к природе, желание бережно относиться к природным ресурсам.
- Стремление к самосовершенствованию, повышению уровня физического здоровья и спортивной формы.
- Активная жизненная позиция, уверенность в собственных силах и способностях.
- Целеустремленность, волевые качества, умение преодолевать трудности.

**2. Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	Опрос, беседа, наблюдение,
2.	Ориентирование на местности (помещение, здание, улица, посёлок)	34	10	24	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие
3.	Основы топографии и ориентирования.	26	10	16	Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие
4.	Навыки юного туриста (ТБ в походе, туристический быт, контрольно-туристический маршрут)	17	5	12	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование
5.	Походы, экскурсии, игры	42	0	42	
Итого:		120	26	94	

Содержание учебного плана

Введение в туризм и спортивное ориентирование

Теория. Информация о работе кружка, техника безопасности. История развития туризма и спортивного ориентирования. Ориентирование и топография.

Теория. Соревнования по спортивному ориентированию, виды и правила. Компас. Строение компаса и работа с ним. План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки из группы «Растительность», «Гидрография», «Искусственные сооружения», «Скалы и камни», «Обозначения дистанции».

Некоторые условные знаки из группы «Рельеф». Точечные, линейные и площадные ориентиры. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Бергштрих. Сечение. Стороны света. Понятие азимута. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных перегонах и точное ориентирование на коротких перегонах. Ориентирование с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа.

Практика. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб. Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут. Анализ путей движения. Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Лабиринт», «Заданное направление», «Выбор». Разработка схемы для лабиринта и дистанций. Установка лабиринта и индивидуальное прохождение дистанций. Внутренние соревнования по лабиринту.

Походная подготовка. Туристский быт

Теория. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Костровое оборудование.

Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода. Меню в походе. Водно-солевой режим в походе. Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Походная, групповая и личная аптечки. Растения и грибы Свердловской области. Птицы, рыбы и животные Свердловской области. Краеведческая подготовка. Топонимика Свердловской области. Знаменитые земляки. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Туристские должности в походе, обязанности.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу.

Практика. Укладка рюкзака. Типы костров и их назначение. Учет расходов продуктов в пути. Составление меню на трехдневный поход. Оказание первой

доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Викторина по флоре и фауне Свердловской области. Краеведческая викторина. Разработка маршрута, плана-графика движения. Подбор и разработка картографического материала. Составление плана подготовки похода. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации, записей, составление отчетов по должностям.

Практические занятия в игровой форме:

Прохождение различных маршрутов в рамках различных площадок, помещений, территорий (детский сад, двор, пришкольная территория, парк).

Техника безопасности и действия в экстремальных ситуациях (двор, лес, замкнутое помещение).

Игры на командообразование с использованием туристического оборудования (эстафеты, лабиринты).

Сюжетно ролевые квестовые игры: «Кладоискатели», «Спаси ёжика», «Где живет Баба Яга».

Итоговое мероприятие: Контрольно туристический маршрут (поход) с прохождением различных этапов, ориентирование, основы безопасности и т.д.

Ориентирование и топография

Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Понятие топографических знаков.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения - нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Ориентирование по местным предметам

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Действия в случае потери ориентировки

Теория. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

Практика. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе.

Имеется необходимое туристическое снаряжение: компасы, палатки, рюкзаки, средства индивидуальной защиты, спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение

Для реализации поставленных задач программы эффективно используются такие методы обучения, как: наглядный, практический, поисковый, игровой, исследовательский.

В программе применяются педагогические технологии: коллективной творческой деятельности, разноуровневого обучения, индивидуального обучения.

Методические материалы, разработки:

- сценарий творческого отчёта «Ходили мы походами»; схемы по технике туризма и технике безопасности
- организация прохождения технических этапов (навесная переправа, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами);
- путеводители;
- карточки-задания;
- транспортировка пострадавшего на технических этапах;
- самостоятельное наблюдение в природе;

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: контроль и оценивание результатов усвоения программы осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися итогового зачёта, который раскрывает и показывает уровень овладения обучающимися теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками.

Формы представления результатов: участие в соревнованиях, походах, экскурсиях.

5. Список информационных источников

Литература для педагога:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.\
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм-М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
7. Завгородушко В.Н «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001г
8. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях» Москва, Эскмо, 2003г.
9. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
- 10.Ильин А.А. «Первые действия выживания в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
- 11.Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002г.
- 12.Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- 13.Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
- 14.Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997г.
- 15.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
- 16.Куликов В.М. Ротпггейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997г.
- 17.Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997г.
- 18.Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, Москва, Владос, 2003г.
- 19.Новиков В.В. «Узлы», Москва, Лабиринт пресс, 2003г.
- 20.Садков М, Никова В. «Отдых на природе», Санкт-Петербург, 2000г.
- 21.Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу», Москва, ЦДЮТиЭ, 2001г.
- 22.Цвилюк Г. «Школа безопасности», Москва, Эксмо, 1995г.

Литература для учащихся

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Свырнова. М., 2007.
2. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие

- / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
3. Смирнов АТ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10 — 11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — б-е изд. — М. 2006.
 4. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
 5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 7. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
 8. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.

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.

Интернет-ресурсы

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> | Ребенок в спорте!

Приложение 1

Тематическое планирование для спортивно-оздоровительной группы по спортивному ориентированию дошкольники 1 год обучения

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения
а. Теоретическая подготовка		26	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	Декабрь, апрель
1.2	План, схема, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт.	3	Январь, февраль
1.3	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	3	Март
1.4	Компасы: типы, устройство, работа с компасом.	3	Февраль, март
1.5	Особенности пеших походов. Личное и групповое снаряжение. Гигиена туриста.	5	Апрель, июнь
1.6	Ориентирование по солнцу, луне, деревьям и другим ориентирам.	3	Декабрь, январь
1.7	Повторение пройденного материала и закрепление знаний.	8	Декабрь, июнь
б. Ориентирование на местности практика		24	
2.1	Исследование маршрутов: дом-школа, лес-парк, экскурсия и др.	2	Декабрь, январь
2.2	Действия при потере ориентации: как вернуться домой.	1	Январь
2.3	Ориентирование карты по компасу. Нахождение ориентиров по азимуту.	2	Февраль, март
2.4	Движение по маршрутам, треугольники, бабочки и другие фигуры.	2	Март, апрель
2.5	Организация трасс и установка контрольных пунктов.	2	Апрель, май
2.6	Спортивные старты и соревнования по ориентированию.	2	Апрель - июнь
2.7	Закрепляющие тренировки и конкурсы.	13	Декабрь - июнь
в. Основы топографии и ориентирования		16	
3.1	Изучение природных объектов и форм рельефа на местности.	2	Март, апрель
3.2	Топографические диктанты, запоминание знаков, рисование карт.	2	Апрель, май
3.3	Рисование карт, обозначение элементов ландшафта.	2	Июнь
3.4	Контрольные пункты (оборудование, правила прохождения).	2	Декабрь, январь
3.5	Повторение и закрепление полученных знаний.	8	Декабрь - июнь

d. Навыки юного туриста		12	
4.1	Зарядка туриста. Набор вещей в рюкзаке. Сигналы бедствия.	2	Апрель
4.2	Огонь, костровые принадлежности, приготовление пищи.	2	Май
4.3	Подготовка переправы, строительство бивуака, преодоление препятствий.	2	Май
4.4	Туристская безопасность, помощь друг другу.	2	Март
4.5	Практическое применение туристических навыков.	4	Апрель - июнь
e. Походы игры эстафеты		42	
5.1	Эстафетные игры на знание обозначений.	3	Январь - май
5.2	Квест-игры («Где живет Баба-яга», «Щенок потерялся», «Грибное путешествие»)	3	по согласованию
5.3	Мини-марафоны, состязания на точность ориентирования.	5	Март - май
5.4	Маршрутные игры: комнаты, дворики, скверы, улицы.	4	Май, июнь
5.5	Итоговый контрольно-туристический поход (ориентирование, бивуак, отдых, спорт).	10	Июнь
5.6	Дополнительные тренировочные игры и испытания.	17	Январь, июнь
Итого:		120	