

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД ЙОШКАР- ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г.ЙОШКАР-ОЛЫ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
От «10» апреля 2025г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №50-од от «10» апреля 2025г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ  
(дистанционная)»**

ID программы:11176

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок освоения программы: 2 недели

Объем часов: 8 часов

Разработчик программы:

Пчелинцев А.Е.- педагог дополнительного образования

г.Йошкар-Ола  
2025

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик

### Общая характеристика программы «Основы спортивного ориентирования (дистанционная)»

*Направленность программы:* туристско-краеведческая.

*Актуальность программы* обусловлена тем, что:

- Навыки ориентирования необходимы в различных профессиях (туризм, геология, спасательные операции)
- Занятия способствуют физическому развитию и укреплению здоровья
- Формируются важные жизненные навыки работы с картой и компасом
- Развивается логическое мышление и пространственное восприятие

*Новизна программы* заключается в следующем:

- Использование дистанционных образовательных технологий для освоения практических навыков
- Интеграция теоретических знаний с практическими заданиями в онлайн-формате
- Применение современных цифровых инструментов для работы с картами
- Возможность индивидуального темпа обучения
- Включение интерактивных элементов (тесты, викторины, онлайн-соревнования)

*Отличительная особенность программы* определяется следующими характеристиками

- Компактность и концентрированность материала (всего 8 часов)
- Адаптация под дистанционный формат обучения
- Последовательность подачи материала от простого к сложному
- Систематичность в построении образовательного процесса
- Практико-ориентированный подход с возможностью применения полученных знаний
- Учет возрастных и психологических особенностей обучающихся
- Возможность самостоятельной работы с учебным материалом
- Использование современных образовательных технологий

Дополнительная общеразвивающая дистанционная программа «Основы спортивного ориентирования (дистанционная)» реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью образования.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за гаджетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей, дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что дети, проявляя интерес к туризму и ориентированию, не имеют определенных знаний и навыков туристско-краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 12 лет.

Срок освоения программы: 2 недели, общий объем 8 часов.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: стартовый.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, с использованием электронного обучения.

Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной общественной организации по защите прав и законных интересов многодетных семей Республики Марий Эл «Большая семья». Взаимодействие происходит посредством постоянного обмена опытом: обсуждение методик обучения спортивному

ориентированию, новых подходов и техник, а также обмен опытом работы с детьми и молодежью в дистанционном формате.

*Режим занятий.* Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу (40 минут).

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** комплексное развитие личности обучающихся через приобщение к спортивному ориентированию, формирование базовых навыков ориентирования на местности и здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Освоение базовых понятий спортивного ориентирования, включая основные термины, обозначения на карте и правила соревнований;
- Обучение работе с картой и компасом: умение читать карту, определять направление движения, ориентироваться по азимуту;
- Формирование навыков безопасного поведения во время тренировок и соревнований по спортивному ориентированию;
- Изучение основ техники и тактики спортивного ориентирования, включая базовые приемы движения по местности;
- Освоение методов определения расстояний на карте и в реальности, работы с масштабными соотношениями.

##### **Развивающие:**

- Развитие пространственного мышления и способности к быстрому анализу местности;
- Формирование навыков принятия решений в нестандартных ситуациях при ориентировании;
- Совершенствование внимания и памяти через работу с картографическими материалами.

##### **Воспитательные:**

- Воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- Формирование бережного отношения к природе и экологической культуры;
- Развитие морально-волевых качеств: решительности, самостоятельности, умения действовать в непредвиденных ситуациях.
- массовое вовлечение школьников в систематические занятия спортивным ориентированием и туризмом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- подготовка ребят к сдаче нормативных требований.

*личностные* - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

*метапредметные* - развитие мотивации к ЗОЖ, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

*образовательные (предметные)* - развитие познавательного интереса к спортивному ориентированию и туризму, включение в познавательную деятельность ребят, приобретение определенных знаний по ориентированию и технике пешеходного туризма.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 8 часов.

## Содержание программы

### **Тема 1. История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.**

*Теоретическая часть.* История зарождения спортивного ориентирования. Развитие вида спорта в России и мире. Основные этапы становления спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: Ориентирование бегом, Лыжное ориентирование, Велосипедное ориентирование.

*Практическая часть.* Просмотр видеоматериалов о соревнованиях

*Формы контроля.* Контрольные вопросы.

### **Тема 2. Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

*Теоретическая часть.* Необходимое снаряжение (компас, планшет, одежда, обувь). Правила эксплуатации и хранения снаряжения. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена. Особенности питания ориентировщика. Врачебный контроль и самоконтроль

*Практическая часть.* Практические занятия по уходу за снаряжением. Составление индивидуального режима дня

*Формы контроля.* Контрольные вопросы, тест.

### **Тема 3. Спортивная карта.**

*Теоретическая часть.* Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Карты летние и зимние. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

*Практическая часть.* Работа с картами разного масштаба. Измерение расстояний на карте. Определение сторон света. Анализ проходимости местности по карте. Чтение цветовых обозначений

*Формы контроля.* Контрольные вопросы, тест.

### **Тема 4. Условные знаки**

*Теоретическая часть.* Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Значение основных цветов карты. Система обозначений на карте

*Практическая часть.* Практическое чтение условных знаков. Составление простых маршрутов по карте.

*Формы контроля.* Контрольные вопросы, тест.

### **Тема 5. Техника и тактика спортивного ориентирования.**

*Теоретическая часть.* Основные технические элементы. Тактические приемы прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики. Использование опорных ориентиров.

*Практическая часть.* Отработка технических элементов. Практическое применение тактических приемов. Сравнение карты с реальной местностью. Решение тактических задач на местности

*Формы контроля.* Контрольные вопросы, тест.

### **Тема 6. Практическое занятие в лесу.**

*Теоретическая часть.* Основы работы с картой в движении. Метод “большого пальца”. Чтение ориентиров вдоль дорог. Определение направления движения

*Практическая часть.* Прогулки по лесу с картами. Отработка поворота карты в движении. Практическое использование метода “большого пальца”. Чтение ориентиров на местности

*Формы контроля.* Контрольные задания и упражнения.

### **Тема 7. Правила соревнований.**

*Теоретическая часть.* Виды соревнований (заданное направление, по выбору, маркированная трасса). Возрастные группы участников. Права и обязанности участников. Права и обязанности тренеров. Система подсчета результатов

*Практическая часть.* Отработка действий перед стартом. Работа на контрольных пунктах. Действия на финише. Решение ситуационных задач.

*Формы контроля.* Итоговое задание, тест.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- понимание важности бережного отношения к природе при занятиях ориентированием;
- развитие волевых качеств и способности достигать поставленных целей.

### Предметные:

- освоение основных терминов и понятий спортивного ориентирования;
- умение читать спортивные карты и определять на них основные объекты;
- освоение базовых навыков ориентирования на местности с помощью компаса;
- знакомство с основными способами передвижения в различных условиях местности;
- знание правил вида «Спортивное ориентирование».

### Метапредметные:

- развитие пространственного мышления и способности к анализу местности;
- освоение навыков дистанционного общения и получения обратной связи;
- способность работать с цифровыми картами и специализированным программным обеспечением;
- формирование навыков применения полученных знаний в повседневной жизни для ориентации на местности.

В результате успешного освоения модуля «Основы спортивного ориентирования» слушатели будут:

- Иметь представление о спортивном ориентировании (РО-1);
- Иметь представление о сторонах горизонта (РО-2);
- Уметь пользоваться картой и компасом (РО-3);
- Знать знаки спортивных карт (РО-4);
- Уметь анализировать карту и выбирать оптимальный маршрут (РО-5);
- знать правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию (РО-6);
- иметь представление о основах физиологических процессов в организме при физической нагрузке и во время отдыха (РО-7);
- уметь составлять журнал самоконтроля, уметь планировать свое время (РО-8);
- знать о снаряжении ориентировщика и способах отметки на контрольных пунктах (РО-9);
- знать и уметь применять основные технические приемы в ориентировании (РО-10).

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Основы спортивного ориентирования»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.	1	1	0	Контрольные вопросы.
2	Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы, тест
3	Спортивная карта.	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы, тест.
4	Условные знаки.	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы, тест.
5	Техника и тактика спортивного ориентирования	1	0,5	0,5	Контрольные вопросы, тест.
6	Практическое занятие в лесу	2	0	2	Контрольные задания и упражнения.
7	Правила соревнований.	1	0,5	0,5	тест, Итоговое задание
	Итого	8	3,5	4,5	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы спортивного ориентирования (дистанционная)»**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Декабрь	1	14:00-14:40	Лекция, презентация	1	<b>История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.</b>	ДЮЦ «Азимут» с использованием Портала онлайн-образования	Контрольные вопросы.
2	Декабрь	2	14:00-14:40	Лекция, презентация	1	<b>Одежда и снаряжение ориентировщика. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</b>	Поволжского РЦКОО <a href="https://mooped.net/">https://mooped.net/</a>	Контрольные вопросы, тест
3	Декабрь	3	14:00-14:40	Лекция, Практическое задание 1,	1	<b>Спортивная карта.</b>		Контрольные вопросы, тест.
4	Декабрь	4	14:00-14:40	Лекция Практическое Задание 2	1	<b>Условные знаки.</b>		Контрольные вопросы, тест.
5	Декабрь	8	14:00-14:40	Практическое Задание 3,	1	<b>Техника и тактика спортивного ориентирования</b>		Контрольные вопросы, тест.
6	Декабрь	9	14:00-14:40	Практическое Задание 4	1	<b>Практическое занятие в лесу</b>		Лес
7	Декабрь	10	14:00-14:40	Практическое Задание 5 Тестирование	1	<b>Практическое занятие в лесу</b>	лес	Контрольные задания и упражнения.
8	Декабрь	11	14:00-14:40	Практическое задание 6. Итоговая работа	1	<b>Правила соревнований.</b>	ДЮЦ «Азимут» с использованием Портала онлайн-образования Поволжского РЦКОО <a href="https://mooped.net/">https://mooped.net/</a>	тест, Итоговое задание



## Условия реализации программы

### Перечень учебного оборудования.

№	Наименование	Количество, шт
1	Гаджет с выходом в сеть.	1
2	Призмы для ориентирования на местности	20
3	Система электронной отметки (станции, чипы)	комплект
4	Компас жидкостный для ориентирования	4-6
5	Карты топографические учебные	комплект
6	Карты топографические спортивные	комплект
7	Мультимедиа и экран демонстрационный	комплект
8	Игры учебные по ориентированию	комплект
9	Ноутбук	1
10	Флэш-карта	3

### Кадровое обеспечение программы.

ФИО педагога	Образование	Место работы, должность
Пчелинцев Александр Евгеньевич	высшее профессиональное	Педагог дополнительного Образования МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» города Йошкар-Олы»

### Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как текущий и итоговый с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Текущий контроль проводится после изучения каждой темы в форме тестовых заданий или творческого задания.

Итоговый контроль проводится в конце обучения в виде итогового практического задания.

Количество набранных баллов обучающимся показывает достигнутый им уровень и позволяет через самооценку мотивировать на дальнейшее изучение материала.

### Виды учебной работы, технологии формирования и контроля достижений:

Уровни достижений	Результаты обучения
Ознакомительный	РО-1, РО-2, РО-6, РО-9
Базовый	РО-1, РО-3, РО-4, РО-6, РО-8, РО-9
Продвинутый	РО-1, РО-2, РО-3, РО-4, РО-5, РО-6, РО-7, РО-8, РО-9, РО-10

Разбалловка по видам работ:

Теория курса–40%

Практическая часть курса–60%

Уровни итоговых оценок в баллах:

*Отлично*—85-100% выполнения заданий курса, участие в мероприятиях, тренировках, соревнованиях.

*Хорошо*—60-84% выполнения заданий курса, участие в мероприятиях и тренировках.

*Удовлетворительно*—менее 60% выполнения заданий курса, участие в тренировках.

### **Методические материалы**

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией.

Под дистанционными образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16). При данном подходе повышается доступность качественного образования.

Образовательный процесс строится с использованием следующих *методов обучения*:

1. Иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала: использование картин, иллюстраций, репродукций, плакатов, демонстрационных материалов, видеофильмов).

2. Исследовательский метод (сопоставление, сравнение, нахождение связей, общностей, различий, наблюдение за ходом работы педагога).

3. Репродуктивный (воспроизводящий: прием повтора, показ этапной работы педагогом, работа по образцу).

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии – обеспечение высокого уровня реального здоровья через физкультминутки и подвижные игры.

2. Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.

3. Технология исследовательской деятельности – методика организации учебно-воспитательного процесса, дающая детям настоящие сведения об объектах, процессах и явлениях, которые они открывают самостоятельным образом в ходе проведения экспериментов.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

### **Список литературы и электронных источников**

1. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. – 318 с.

2. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В. М. Алешин, В. А. Пызгарев. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского гос. ун-та, 2008.-204с.

3. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>

4. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / Т. В. Моргунова. - Москва: Советский спорт, 2008 (М.:

Московская типография N 6). – 91 с.

5. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

6. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf).

7. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

8. Способы автономного выживания человека в природе: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033300 - Безопасность жизнедеятельности / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, В. Н. Латчук. - М.: Academia, 2004. – 297 с.

9. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] : учебное пособие по дисциплине специализации специальности "Менеджмент организации" / Ю. С. Константинов; Российская международная акад. туризма, Федеральный центр детского-юношеского туризма и краеведения. - Москва: Советский спорт, 2009. – 390 с.

10. Туризм и краеведение: Образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. - М.: Советский спорт, 2005 (Вологда: ООО ПФ Полиграфист). - 318 с.

11. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / [Юрий Сергеевич Константинов, Ольга Львовна Глаголева] ; Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федерация спортив. ориентирования России. - М.: Изд-во ФЦДЮТиК, 2005. - 327 с.

12. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва: Либроком, 2013. – 219 с.