

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти

Согласовано:  
Протокол Педагогического совета  
№ 3 от 11.05.2023 г.

Утверждена:  
приказом № 52-ОД от 01.06.2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»



Т.А.Мельникова

«01» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Лабиринт здоровья»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 16 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик: Теслина О. Г.,  
инструктор-методист

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Методические материалы.....	12
5. Список используемой литературы .....	13

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

### **Направленность программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием 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 качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Обучающийся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, окружающего мира, геометрии, физической культуры.

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

### **Новизна программы**

Программа позволяет детям реализовать свои потребности в познании окружающего мира, природы, спортивного ориентирования, географии, топографии, картографии, а также формировать коммуникативные навыки, которые способствуют социализации ребенка, являющейся одним из факторов успешности личности.

### **Актуальность**

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное воспитание. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого - детская преступность, вредные привычки, беспризорность.

В процессе занятий спортивным ориентированием у детей развивается познавательная активность, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются нравственные волевые качества - коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Занятие спортивным ориентированием востребовано у детей и родителей.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт здоровья» рассчитана на 32 часа обучения в год, включает 7 тематических разделов. Программа имеет теоретическую и практическую направленность. Большее количество часов отводится на подготовку и проведение занятий на местности, которые являются основной формой закрепления полученных теоретических знаний.

Спортивное ориентирование сочетает физическое и умственное развитие обучающихся.

### **Отличительные способности**

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа

предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, геометрией, математикой, географией, физкультурой.

Данная программа разработана с учетом дополнительных общеобразовательных программ по спортивному ориентированию, программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Отличается от них количеством часов, универсальным подходом к обучению.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 7 – 16 лет. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Контроль результатов обучения в группе осуществляется на зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Численность группы обучения - 12 человек. Обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям и участию в соревнованиях. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением на соревнования по спортивному ориентированию.

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне образованной развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обучение топографией, картографией и основам спортивного ориентирования;
- обучение техническими и тактическими приемами в спортивном ориентировании.

#### *Воспитательные:*

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развивать общую и специальную физическую подготовку, выносливость, силу, скорость, гибкость.

#### *Развивающие:*

- воспитать чувство товарищества, взаимопомощи, самоконтроля;
- развивать внимание, память, логическое мышление;
- развивать силу воли.

## Содержание программы

Программа «Лабиринт здоровья» на первом этапе обучения знакомит с историей возникновения спортивного ориентирования, правилами, топографией, картографией, навыками спортивного ориентирования. Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром и анализом схем, картографического материала, методического пособия, иллюстративного и наглядного материалов, затем закрепляется практическим освоением темы.

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Лабиринт здоровья»  
(32 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие. Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы.	3	2,5	0,5	Устный контроль Практическое выполнение задания
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	3	2,5	0,5	Устный контроль
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	2,5	0,5	Устный контроль
4.	Одежда и снаряжение ориентировщика.	3	2,5	0,5	Устный контроль
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	5,5	0,5	Устный контроль
6.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	11	2	9	Устный контроль Практическое выполнение задания
7.	Контрольные упражнения, нормативы и соревнования.	3	-	3	Практическое выполнение задания
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>17,5</b>	<b>14,5</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Раздел №1. Вводное занятие. Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Охрана природы (3 часа).**

Теория (2,5 часа). Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практика (0,5 часов). Проведение с обучающимися правила эвакуации из здания учреждения в случае ЧС во время занятий.

**Раздел №2. История возникновения и развития спортивного ориентирования (3 часа).**

Теория (2,5 часа). Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Практика (0,5 часов). Устный контроль по теме.

**Раздел №3. Правила соревнований по спортивному ориентированию (3 часов).**

Теория (2,5 часа). Виды спортивного ориентирования. Права и обязанности обучающихся. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия обучающихся перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Практика (0,5 часов). Устный контроль по теме.

**Раздел №4. Одежда и снаряжение ориентировщика (3 часа).**

Теория (2,5 часа). Снаряжение ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника (чип), одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Правила эксплуатации и хранения.

Практика (0,5 часов). Устный контроль по теме.

**Раздел №5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (6 часов).**

Теория (5,5 часов). Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика (0,5 часов). Устный контроль по теме.

**Раздел №6. Топография, условные знаки. Спортивная карта (11 часов).**

Теория (2 часа). Основы топографии. Способ изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Зрительное знакомство с объектами местности.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Изучение ее планов и схем (школьного двора и т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Практика (9 часов). Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

**Раздел №7. Контрольные упражнения, нормативы и соревнования, походы (3 часа).**

Практика (3 часа). Сдача практических умений навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Походы выходного дня и участие в соревнованиях согласно календарному плану.



## Планируемые результаты

### 1. Образовательные:

- в итоге обучения по данной программе обучающийся должен знать топографические знаки спортивной карты, стороны горизонта и правила спортивного ориентирования;

- в итоге обучения по данной программе обучающийся должен уметь пользоваться компасом и ориентироваться на местности.

### 2. Метапредметные:

- в итоге обучения по данной программе учащийся должен уметь слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения. способствовать обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- научить анализировать и давать объективную оценку результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### 3. Личностные:

- в итоге обучения по программе учащийся должен уметь использовать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях и уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- создать условия для воспитания экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности;

- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе.

## Условия реализации программы

Программа нацелена на развитие общей и специальной физической подготовки и обучение начальными навыками ориентирования на местности. Материально-техническое обеспечение: наличие учебного кабинета, рассчитанного на группу из 12 человек, стол учительский, парты ученические, стулья, шкаф для хранения методической литературы. Для реализации программы используется как наглядный, так и раздаточный материал в расчете на количество обучающихся, методические пособия, картографический материал.

Для практических занятий обучающимся необходимо иметь: спортивную одежду, спортивную обувь, компас жидкостной. Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, интернет порталы с наглядным материалом.

**Срок реализации программы:** срок освоения программы – 8 месяцев.

**Набор:** принимаются все желающие от 7 до 16 лет, не имеющие противопоказаний по здоровью.

**Формы проведения занятий:** групповая форма с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

**Образовательные технологии:** использование здоровьесберегающих технологий и технологии группового обучения (дидактические игры, основанные на тематических принципах; личностно-ориентированное обучение; педагогика сотрудничества).

**Кадровые условия реализации программы:** данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием, имеющий подготовку и опыт в ориентировании на местности.

**Результирующий итог реализации программы:** журнал посещаемости, грамоты за участие в районных и краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, материал тестирования, зачетных работ. Программа «Лабиринт Здоровья» оснащена системой диагностики, которая выстроена с учетом задач, на решение которых направлена ее реализация. Применение педагогического мониторинга направлено на отслеживание динамики развития ребенка в поступательном режиме.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- методы обучения (объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический);
- методы воспитания (упражнение, мотивация, поощрение, убеждение);
- используемые технологии (технология группового обучения, здоровьесберегающая технология);
- формы организации учебного занятия (беседа, практическое занятие, экскурсия, встреча с интересными людьми);
- дидактические материалы (тесты, задания, упражнения).

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.

5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.