

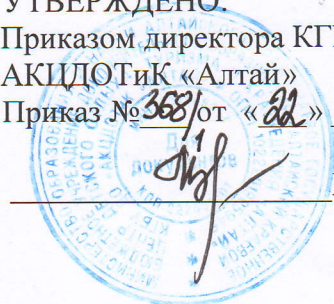
Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Алтайский краевой центр детского  
отдыха, туризма и краеведения «Алтай»»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического  
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»  
Протокол № 01 от «20» 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора КГБУ ДО  
АКЦДОТиК «Алтай»  
Приказ № 368/1 от «22» 09 2017 г.



Н. В. Молчанова

**Элективный курс**

**«Волшебный лабиринт»**

Направленность физкультурно-спортивная

Адресована обучающимся от 12 до 14 лет.

Срок реализации курса 12 часов.

Автор-составитель:

Былина Н.Л.

педагог дополнительного  
образования

Барнаул – 2017

## Пояснительная записка.

**Актуальность курса:** в процессе занятий спортивным ориентированием, обучающийся совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение. Занятие спортивным ориентированием способствует подготовки к профессиональной деятельности будущего картографа, туриста, охотника, геолога, егеря, воина.

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

Занятие спортивным ориентированием, с одной стороны, позволяет общаться с людьми, объединенными общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, а с другой – дает возможность общения с природой. Этот вид спорта, пожалуй, как ни один другой, позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, способствуя формированию личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая гармонически развитого человека. Ориентирование объединяет в себе аудиторные занятия и увлекательные игры и учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Условия проведения занятий и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, спортивное ориентирование может служить средством социально-экологического воспитания личности. Путешествуя по карте во время соревнований, участвуя в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах в своем крае, других регионах страны, обучающийся постоянно узнает что-то новое, делает для себя маленькие открытия и таким образом расширяет свой кругозор, познает себя и мир.

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.

Курс адаптирован к :

- материальной базе КГБУДО «АКЦДОТиК «Алтай»;
- природно- климатическим условиям региона;
- местным условиям Алтайского края, г.Барнаула (тренировочные полигоны в парковых зонах, на городской территории - рядом с учебными заведениями, лыжных базах, спортивных площадках и стадионах, спортзалов)
- наличие спортивных карт местности.

**Адресат:** Программа курса рассчитана на 12 часов обучения и предназначена

для детей от 12 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

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

**Задачи:**

- пропаганда и популяризация спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- приобретение туристских навыков в природных условиях и навыков личной безопасности;

**Форма контроля:** Соревнование по спортивному ориентированию

Учебно-тематический план

№	Наименование темы занятий	Количество часов		
		Всего	теории	практики
1.	Техническая подготовка	4	1	3
2.	Участие в соревнованиях	8	1	7

**1. Техническая подготовка - 4 часа.**

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные, их общие черты и отличия. Условные знаки спортивных карт. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Текущая диагностика: тест «Условные знаки», тест «Спортивная карта». Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

**2. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - 8 часов**

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Обучающиеся должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;
- разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущества каждого из видов карт;
- понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении;

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)». С.Р.Болотов. Журнал «Азимут» № 2, 2003 г.
2. «Содействие самообразованию в учреждении дополнительного образования». Ю.Е.Калугин., Н.М.Яркова. Журнал «Дополнительное образование», г. № 10, 2002 г
3. «Методика обобщения педагогического опыта в учреждениях дополнительного образования детей». А.И.Живицкая. Журнал «Дополнительное образование», № 9, 2002 г. 4.
5. «Деятельность педагогов дополнительного образования по обеспечению эмоционального благополучия детей и подростков». Н.Ю.Сергеева. Журнал «Дополнительное образование», № 7, 2003 г.
6. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения? (На примере программы «История музыкальной культуры»». О.Б.Передрева. Журнал «Дополнительное образование», № 3, 2003 г. 50
7. «Технология разработка авторской программы дополнительного образования детей». В.А.Горский. Журнал «Дополнительное образование», № 6, 2003 г.
8. «Социализация детей и подростков в условиях дополнительного образования». Утетледова Г.С. Журнал «Дополнительное образование», № 1,

2003 г.

9. Ю.С.Константинов "Туристские слеты и соревнования учащихся". Учебно-методическое пособие. Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
10. Программы для системы дополнительного образования детей "Спортивное ориентирование". Москва, ЦДЮТур, 1999 г.
11. "Туристская игротка". Под редакцией Ю.С.Константинова. Москва, 2000 г.
12. "Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию" (Методические рекомендации). Москва, 1978 г.
13. В.И.Тыкул "Спортивное ориентирование". Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. Москва, "Просвещение", 1990 г.
14. Интернет-ресурсы.