

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА
города Южно-Сахалинска



Объединение
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(«СЕВЕР»)

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Руководитель: **Тен Валерий Иванович**,
педагог дополнительного образования
высшей категории

Южно-Сахалинск
2022



О НАШЕМ ОБЪЕДИНЕНИИ

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивное ориентирование» ведутся в нашем объединении с 2016 года. Науку ориентирования постигают ученики 3-11 классов МАОУ СОШ №31 г. Южно-Сахалинска. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и отличается высокой практико-ориентированностью, поэтому ребята не только изучают свой основной вид спорта, выступая на всех возможных соревнованиях, но и активно ходят в туристские походы по Сахалину и Курильским островам. Множество примечательных мест они посетили за это время, совершая пешеходные, лыжные и велосипедные маршруты.

Наш учебный курс предполагает три уровня спортивной подготовки – от стартового к углубленному. Его основой стала классическая, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей в 2005 г. программа по спортивному ориентированию, авторы которой - Ю.В. Лукашов В.А. Ченцов, О.Л. Глаголева и А.Д. Иванов – являются мастерами спорта, работниками системы ДОД и имеют значительные заслуги в качестве тренеров.

Работа объединения ведется в тесной связи с деятельностью региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования Сахалинской области». Команда «Север» выступает во всех массовых мероприятиях ФСО. Повышая спортивное мастерство, ребята успешно представляют на соревнованиях и свое объединение, и Центр детско-юношеского туризма, и школу, а также выступают за город Южно-Сахалинск.



ЗАНЯТИЯ

В течение учебного года ребята проходят теоретическую и тактическую подготовку по основам ориентирования: изучают спортивную карту, правила и технические приемы работы с картой и компасом, снаряжение спортсмена-ориентировщика, основные положения соревнований и технику безопасности при нахождении в полевых условиях. Практические занятия на местности играют ведущую роль и позволяют ребятам применять все изученное на деле, совершенствовать свои умения и навыки в ориентировании, активно развиваться физически и интеллектуально. Большое значение имеет знакомство детей со смежными спортивными дисциплинами – легкой атлетикой, лыжами, различными видами туризма.

В результате занятий развивается целый ряд необходимых человеку качеств: самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, логика и мышление в условиях физических нагрузок. Помимо умственного и физического развития, обучающиеся могут укрепить здоровье, расширить свой кругозор, приобрести устойчивые знания о природе и достопримечательностях малой Родины, научиться эффективному общению и взаимодействию в коллективе.

Третьеклассники на первых тренировках
со спортивными картами





Полевое занятие в селе Таранай:
изучаем формы рельефа методом песочного моделирования. 2018 г.



Тренировка
навыков
туристского быта:
готовимся к
многодневным
походам и летним
лагерям. 2020 г.



Полевые занятия по технике управления велосипедом.
Окрестности Ново-Александровска. 2021 г.



Практикум по технике водного
туризма от клуба «Бумеранг».
Обучение управлением каяками
и сапбордами на реке Рогатка
в г. Южно-Сахалинске. 2021 г.

Лыжная тренировка
на западном склоне
горы Большевик
(601 м). 2021 г.





Игра «Лабиринт» - одна из самых увлекательных форм обучения технике и тактике спортивного туризма

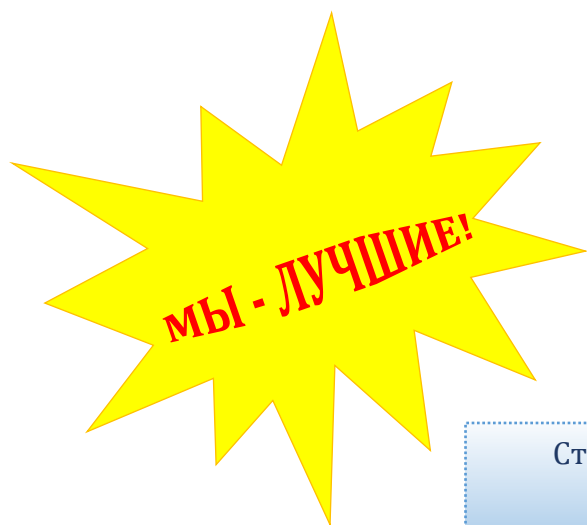
Участники традиционного в нашем объединении новогоднего лесного квеста – поиска сладких призов от деда Мороза



Привал после беговой тренировки на берегу Анивского залива

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по спортивному ориентированию – важнейший компонент работы нашего объединения. Круглый год ребята постоянно участвуют в массовых мероприятиях всех доступных уровней: от небольших стартов для учеников СОШ №31, помогающих привлечь в объединение новых членов, до областных, межрегиональных и всероссийских соревнований. Так они могут проверить и закрепить свои умения и навыки, повышают мастерство, выполняя нормативы на присвоение спортивных разрядов, учатся работать в команде и добиваться поставленных целей. Старшие ребята помогают в организации и проведении мероприятий для новичков, дистанций для городских и областных стартов, осваивая работу судей и контролеров. Под названием «Север» команда ориентировщиков нашего объединения выступает за честь ЦДЮТ г. Южно-Сахалинска, в составе сборных представляет областной центр и даже Сахалинскую область, держа при этом высокую планку своими победами и призовыми достижениями.



Старты по ориентированию для новичков объединения. Ново-Александровск, территория СОШ №31. Сентябрь 2018 г.



Соревнования для начинающих спортсменов, посвященные Всемирному дню ориентирования. Ново-Александровск, территория СОШ №31. Май 2021 г.





Областные соревнования по спортивному
ориентированию «Сахалинская многодневка».
Первое командное место. 2018 г.



Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию
«Амурская многодневка-2019».
Окрестности села Краснореченское, Хабаровский край.





Областное Первенство по спортивному ориентированию на лыжах. 2019 г.



Первенство города Южно-Сахалинска по ориентированию на лыжах. 2020 г.

Чемпионат и Первенство Сахалинской области по спортивному ориентированию на лыжах памяти В. А. Полякова.
Первое командное место. Окрестности села Березняки, 2021 г.



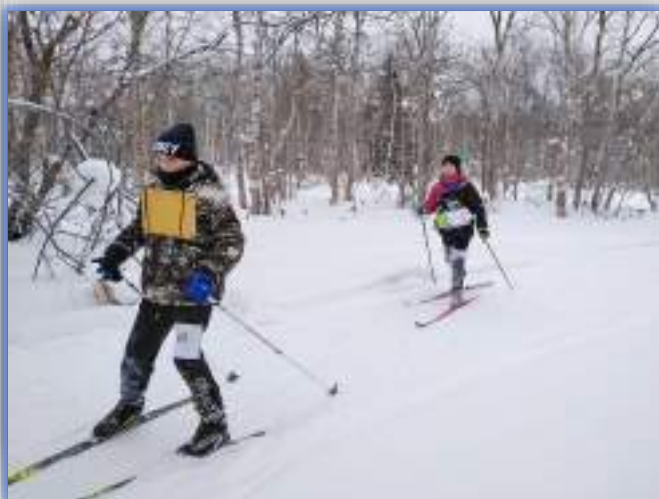
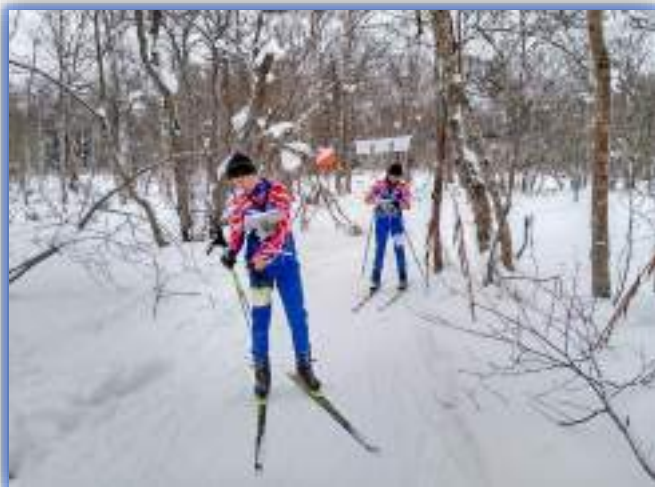
Открытый Чемпионат и Первенство по спортивному ориентированию на лыжах СРО «Динамо». 2021 г.



Открытое Первенство ЦДЮТ г. Южно-Сахалинска по ориентированию на лыжах среди обучающихся. 2021 г.



Чемпионат и Первенство Сахалинской области по спортивному ориентированию на маркированной трассе. Окрестности села Березняки, 2021 г.



Участие в Первых Всероссийских играх по онлайн-ориентированию
«Точный азимут-2021» среди обучающихся. Южно-Сахалинск, «ГеоКвантум»



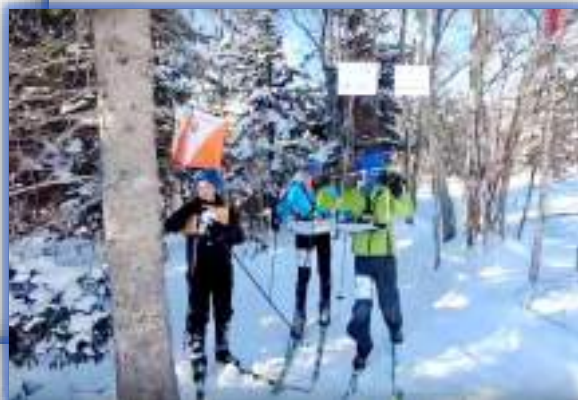
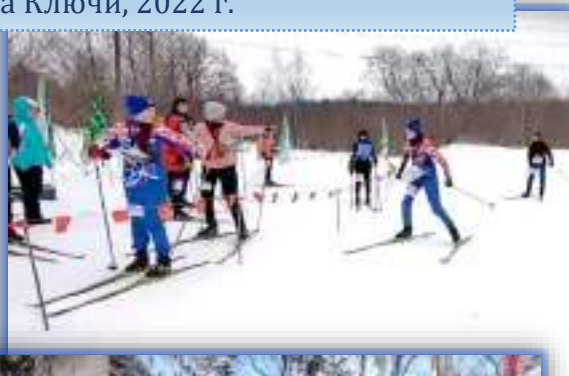
Команда ЦДЮТ «Север» - победители
Всероссийских массовых соревнований «Российский азимут».
Окрестности Южно-Сахалинска, 2021 г.





Городские соревнования
по спортивному ориентированию
«Золотая осень-2021».
Окрестности г. Южно-Сахалинска

Первенство и чемпионат Сахалинской области по ориентированию на лыжах.
1 командное место в составе сборной Южно-Сахалинска.
Полигон в окрестностях села Ключи, 2022 г.



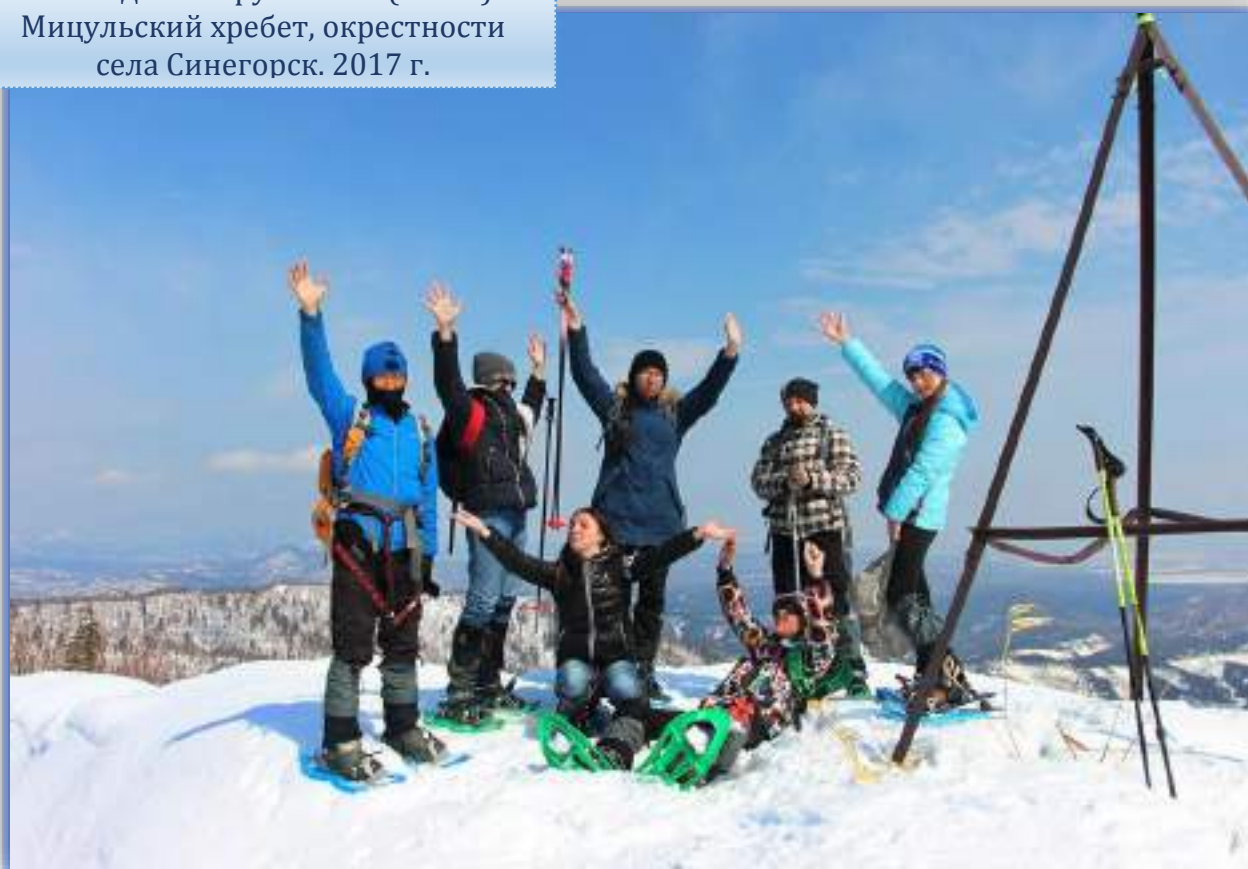
ПОХОДЫ

Навыки самообслуживания в полевых условиях, элементарные туристские умения, определенные краеведческие знания о пригодных для ориентирования географических объектах местности, опасных и полезных видах флоры и фауны – все эти компоненты имеют большое значение для эффективной подготовки спортсмена-ориентировщика. Их освоение обязательно входит в программу занятий нашего объединения, они реализуются на практике, непосредственно в природной среде.

Походы являются для ребят средством общего физического и интеллектуального развития, учат их самостоятельности, укрепляют силу воли, раскрывают характер, знакомят с малой Родиной и расширяют кругозор, помогают формировать дружный коллектив.

Начиная с несложных туристских прогулок и тренировочных однодневных походов, зимой на лыжах и снегоступах, а в остальное время – пешком или на велосипедах, участники нашего объединения становятся крепче, выносливее. Летом они могут закрепить всё, чему научились на занятиях и соревнованиях, отдохнуть от городской жизни, больше узнать о красотах и истории родного края. Для этого мы каждый год отправляемся в путешествия по замечательным уголкам Сахалина и Южных Курильских островов, организуя многодневный туристский лагерь.

В походе на гору Синюю (691 м).
Мицульский хребет, окрестности
села Синегорск. 2017 г.





Бухта Тихая в Макаровском районе – одна из главных достопримечательностей Южного Сахалина. 2017 г.

На станции Перевал.
Поход по заброшенной железной дороге
«Южно-Сахалинск - Холмск». 2017 г.





У обелиска памяти
о неизвестном солдате.
Окрестности села Ёлочки в
Южно-Сахалинском
городском округе.
2018 г.



В походе на Пик Чехова (1045 м).
2019 г.

Поход на гору Российскую (695 м).
2019 г.



Участники
восхождения
на вершину 550 м
в окрестностях села
Ново-Александровск
в честь Дня Победы.
9 мая 2019 г.





Участники велопохода по маршруту
«Село Красногорск - мыс Ламанон»
у водопада в устье реки Вязовки. 2019 г.



Поход в урочище Буруны.
Перевал через хребет Жданко.
Макаровский район.
2019 г.

Покорители вершины
горы Юноны (471 м).
Окрестности порта
«Пригородное»
Корсаковского района.
2019 г.





Переправа на пути к водопаду Айхор.
Окрестности села Восточка. 2020 г.



В походе на гору Бернизет (571 м).
Холмский район. 2020 г.

Летний лагерь на мысе
Слепиковского
(Холмский район).
Прогулка к маяку.
2020 г.



Велопоход на Южно-
Сахалинский грязевой
вулкан. Тоннельная
железная дорога
«Южно-Сахалинск -
Холмск». 2020 г.



Лыжный поход по маршруту «Южно-Сахалинск – село Лесное» (35 км).
Март 2021 г.



Восхождение на гору Пушкинскую (1049 м).
Март 2021 г.

На вершине горы
Краснова (1093 м).
Граница Углегорского и
Томаринского районов.
Июнь 2021 г.



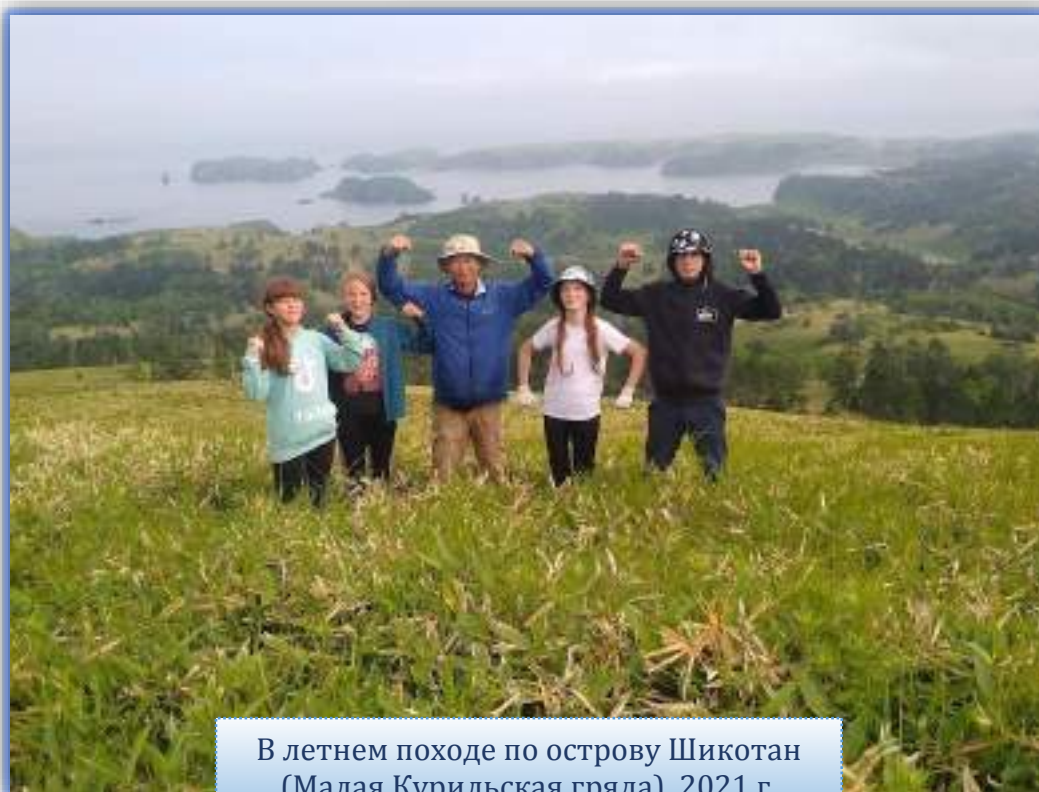
Экскурсия в город
Невельск.
Знакомство с морскими
львами - сивучами.
2021 г.

Поход по хребту Жданко (682 м). Июнь 2021 г.

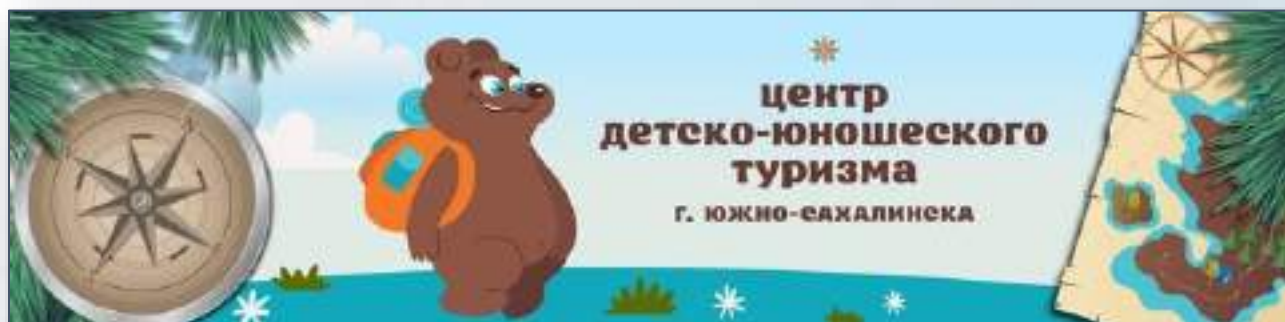




Многодневный
велопоход по
побережью Тонино-
Анивского полуострова
Сахалина.
Корсаковский район.
2021 г.



В летнем походе по острову Шикотан
(Малая Курильская гряда). 2021 г.



Наши контакты:

АДРЕСА и ТЕЛЕФОН:

ЦДЮТ:

693007, г. Южно-Сахалинск,
ул. Академическая, д. 32-а

Объединение:

693002, пл/район Ново-
Александровск, ул. Советская,
д. 91 (СОШ №31);
693012, ул. Украинская, д. 15-а,
клуб «Горизонт»

Тел./факс:

8(4242)300-432

ИНТЕРНЕТ:

Сайт:

<https://cdut.yuzhno-sakh.ru/>

ЦДЮТ и объединение «ВКонтакте»:

https://vk.com/cdut_sakh
<https://vk.com/vten58>

E-mail:

yusgo.mbudotsdyut@sakhalin.gov.ru

