

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бобровская начальная общеобразовательная школа»

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол 1 от 29.08.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»
Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Первухина Екатерина Дмитриевна
Учитель начальных классов

Информационная карта образовательной программы

I. Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное ориентирование»
II. Направленность	Туристско-краеведческая
III. Сведения об авторе (составителе)	
1. ФИО	Первухина Екатерина Дмитриевна
2. Год рождения	1999
3. Образование	Среднее-специальное
4. Должность	учитель
5. Квалификационная категория	-
6. Электронный адрес, телефон	
IV. Сведения о программе	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); - Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); - Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года». - Приказ Министерства образования и молодёжной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»; - Устав МКОУ «Бобровская НОШ»

2.Объем и срок реализации	2 года, 72 часа
3.Форма обучения	очная
4.Возрастная группа	9- 11 лет
5.Тип программы	Модифицированная
6.Уровень IV.Характеристика программы	Базовый
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
По уровню освоения	Общеразвивающая
По форме организации образовательного процесса	Предметная, традиционная
5. Цель программы	Вовлечение обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность посредством занятий спортивным ориентированием
6. Учебные курсы, дисциплины	Спортивное ориентирование как вид спорта Краеведение и охрана природы Основы картографии Общая физическая подготовка Основы туристской подготовки
7.Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы: индивидуальные и групповые занятия, практические и комбинированные занятия, соревнования, турниры; Методы: словесные, работа с информацией, методы примера, методы познавательной деятельности, методы эмоционального воздействия, стимулирования личностной значимости учения
8. Формы мониторинга результативности	Вводный контроль Промежуточный контроль Итоговый контроль
9. Кадровое обеспечение	учитель
10. Дата утверждения	Приказ № 138-д от 01.09.2025 г.

Оглавление

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	5
1.1.Пояснительная записка	5
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	8
РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	15
2.1.Календарный учебный график:.....	15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы.....	18
2.4. Список литературы.	21
Приложение.....	22

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее – Программа) относится к программам туристско-краеведческой направленности. Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г.№ 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав МКОУ «Бобровская НОШ».

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ориентированы содействуют

умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, умению владеть собой и эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Количество детей в группе от 7-15 человек.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что практическая деятельность обучающихся организована преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой. Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся

Форма организации содержания программы – интегрированная (интегрирует с учебными предметами: физическая культура, окружающий мир).

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации ДООП традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2-х лет обучения.

Адресат программы: Программа адресована детям от 9 до 11 лет.

Обычно потребности младших обучающихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Уровень программы – базовый, предполагает формирование базовых знаний, умений и навыков. На этом этапе происходит развитие самодеятельности, когда обучающийся не только осваивают опыт деятельности по образцу, но и сам пытается увеличить объем знаний, он экспериментирует.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий.

Объем программы – 72 часа, программа рассчитана на 2 года обучения по 36 часов в год.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 мин.

Перечень форм обучения: групповая,

Перечень видов занятий: теоретические и практическое занятие, соревнования, видеолекции, видео-мастер-классы.

Перечень форм подведения итогов: промежуточный, итоговый контроль, тестирование, викторина.

1.2. Цели и задачи

Целью программы является вовлечение обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания об истории развития и особенностях спортивного ориентирования;
- обучить навыкам ориентирования на местности;
- обучить навыкам экономного и разумного построения маршрута;
- формировать навыки пользования оборудования ориентировщика;
- формировать умение работать с картой (с разным масштабом).

Развивающие:

- развивать конструктивное мышление и сообразительность;
- развивать внимание, память, координацию движений;
- формировать образное мышление.

Воспитательные:

- формировать общественную активность, гражданскую позицию;
- воспитывать бережное отношение к природе.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Спортивное ориентирование» у детей формируются знания в области спортивного ориентирования как вида спорта, обучающиеся получают практические навыки работы с картой местности и построения маршрута, работы со спортивной картой, основы туризма.

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях ориентированием;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- воспринимает ориентирование как источник сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;
- имеет собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;
- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;
- основные условные знаки;

умеет:

- преодолевать различные естественные препятствия.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Содержание обучения первый год 36 часов

Цель: формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области основ спортивного ориентирования.

Задачи:

Воспитывающие:

- способствовать развитию познавательного интереса к туризму, к занятиям спортивным ориентированием;
- формировать потребность в ЗОЖ;
- способствовать развитию у обучающихся чувства сопереживания, ответственности, патриотизма.

Развивающие:

- развить самостоятельность и аккуратность;
- развить память, внимание, воображение, мышление;
- развить начальную способность организовывать свои учебные действия.

Обучающие:

- познакомить с историей развития и особенностями спортивного ориентирования;
- научить ориентироваться на местности, «строить» экономный и разумный маршрут, пользоваться оборудованием ориентировщика;
- работать с картой (с разным масштабом).
- познакомить со специальными терминами;
- сформировать систему знаний о спортивном ориентировании;
- сформировать первоначальные навыки в преодолении препятствий.

Планируемые результаты первого года обучения:

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет общественную активную гражданскую позицию;
- проявляет уважительное отношение к природе;
- проявляет организаторские навыки;
- осознаёт себя частью коллектива.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет навыки конструктивного мышления и сообразительности;
- проявляет навыки развития внимания, памяти, координации движений.
- проявляет навыки развития образного мышления.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся

- знает историю развития и особенности спортивного ориентирования;
- умеет:
- ориентироваться на местности;
- «строить» экономный и разумный маршрут;
- пользоваться оборудованием ориентировщика;
- работать с картой (с разным масштабом).

Учебно-тематический план первый год обучения с содержанием разделов

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич	Практич.	Форма аттестации/контроля
1.	Основы спортивного ориентирования	3	2	1	
1.1.	Спортивное ориентирование как вид спорта	1	1		Опрос Практическая работа Беседа
1.2.	Спортивный инвентарь	2	1	1	
2.	Основы картографии	10	4	6	
2.1.	Масштаб карты	3	1	2	
2.2.	Легенды и порядок работы на контрольных пунктов	3	1	2	Опрос Беседа
2.3.	Чтение спортивной карты	2	1	1	Практическая работа
2.4.	Тактическая подготовка	2	1	1	Викторина
3.	Краеведение и охрана природы	2	1	1	
3.1.	Памятные исторические места родного края	1	1		Опрос Наблюдение
3.2.	Уборка территории прилегающей к лесу, реке.	1		1	Практическая работа
4.	Общая физическая подготовка	13		13	
4.1.	Обучение основам технике бега	3		3	Практическая работа
4.2.	Упражнения с мячом	3		3	
4.3.	Упражнения развивающие силу	3		3	
4.4.	Занятия на местности	4		4	
5.	Основы туристской подготовки	7	4	3	
5.1.	Виды туризма	1	1		
5.2.	Понятие о туристском снаряжении	3	2	2	Беседа Опрос
5.3.	Правила разведения костра и их виды	1	1		Практическая работа
5.4.	Поход выходного дня	1		1	
6.	Итоговое занятие	1		1	
6.1	Итоговая эстафета по маршруту	1		1	Практическая работа
Итого		36	11	25	

Содержание программы I год обучения

1.Основы спортивного ориентирования - 3 часа.

1.1. Спортивное ориентирование как вид спорта

Теория (1 час). Вводное занятие: правила техники безопасности. Знакомство с основными направлениями работы на занятиях, материалами и оборудованием, инструктаж по правилам техники безопасности. Общие понятия о спортивном ориентировании. Правила и положения соревнований по спортивному ориентированию.

1.2. Спортивный инвентарь.

Теория (1 час). Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Форма дневника. Фиксация результатов. Обувь, одежда, средства отметки.

Практика (1 час). Составление личного дневника, фиксация результатов. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

2. Основы картографии – 6 часов.

2.1. Масштаб карты.

Теория (1 час). Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внemасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика (2 часа). Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото и т.п. Самостоятельное изучение: топографические знаки.

2.2. Контрольные пункты.

Теория (1 час). Легенды контрольных пунктов. общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом.

Практика (2 часа). Упражнения на чтение легенд. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п. Ориентирование по компасу. Пользование легендой

2.3. Чтение спортивной карты

Теория (1 час). Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении. Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута.

Практика (1 час). Прохождение дистанции. Кратчайшие пути, срезки.

2.4. Тактическая подготовка

Теория (1 час). Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика (1 час). Отработка действий на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах.

3. Краеведение и охрана природы – 2 часа.

3.1. Памятные исторические места родного края.

Теория (1 час). Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

3.2. Уборка территории прилегающих к лесу, реке.

Практика (1 час). Уборка территории, прилегающей к реке, лесу и т.д.

4. Общая физическая подготовка – 13 часов.

4.1. Обучение основам технике бега.

Практика – 3 часа. Обучение основам техники бега. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п.

4.2. Упражнения с мячом.

Практика – 3 часа. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами.

4.3.Упражнения развивающие силу.

Практика – 3 часа. Упражнения, развивающие силу: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа. Поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, лазанье и перелезание.

4.4.Занятия на местности.

Практика – 4 часа. Занятия на местности. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Прогулки, туристские походы.

5.Основы туристской подготовки – 7 часов.

5.1.Виды туризма.

Теория – 1 час. Виды туризма.

5.2.Понятие о туристском снаряжении.

Теория – 2 час. Туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении.

Практика – 2 часа. Сбор туристского снаряжения.

5.3.Правила разведения костра и их виды.

Теория (1 час). Правила разведения костра и их виды.

5.4.Поход выходного дня.

Практика 1 час. Участие в походе выходного дня.

6.Итоговое занятие – 1 час.

6.1.Итоговая эстафета по маршруту.

Практика 1 час. Эстафета по заданному маршруту согласно карте.

Содержание программы II год обучения – 34 часа

Цель: приобщение к занятиям спортивным ориентированием, формирование системы знаний, умений и навыков продуктивной деятельности в области технических и тактических приёмов работы спортсмена-ориентировщика.

Задачи:

Воспитывающие:

- развить способность организовывать и контролировать свои учебные действия;
- развить память, внимание, воображение, мышление;
- развить аккуратность и самостоятельность;
- развить мотивацию к познанию и творчеству.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся познавательного интереса к спорту и ЗОЖ;
- формировать потребность в ЗОЖ;
- способствовать развитию у обучающихся чувства патриотизма, сопереживания, ответственности.

Обучающие:

- обучить специальной терминологии;

- познакомить с правилами безопасного поведения в природных и соревновательных условиях; с техникой безопасности при преодолении естественных препятствий;
- познакомить с основными условными знаками;
- научить:
- преодолевать различные естественные препятствия.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях ориентированием;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- воспринимает ориентирование как источник сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;
- имеет собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;
- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;
- основные условные знаки;

умеет:

- преодолевать различные естественные препятствия.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич	Практич.	Форма аттестации/контроля
1.	Спортивные тренировки	3	2	1	Опрос Практическая работа Беседа
1.1.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1		
1.2.	Планирование спортивной тренировки	2	1	1	
2.	Основы картографии	8	3	5	Беседа Опрос Практическая работа
2.1.	Легенды спортивных пунктов	1	1	2	
2.2	Чтение спортивной карты	3	1	2	
2.3.	Технико-вспомогательные действия	2	1	1	Беседа Практическая работа
3	Тактическая подготовка	4	2	2	
3.1	Тактическая подготовка	4	2	2	
4.	Физическая подготовка	15		15	

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич	Практич.	Форма аттестации/контроля
4.1.	Упражнения развивающие силу	5	0	5	Практическая работа
4.2.	Занятия на местности	5	0	5	
4.4.	Специальная физическая подготовка	5	0	5	
5.	Основы туристской подготовки	7	2	3	
5.1.	Туристское снаряжение	4	2	2	Беседа Опрос Практическая работа
5.2.	Поход выходного дня	1	0	1	
6.	Итоговое занятие	1		1	
6.1	Итоговая эстафета по маршруту	1		1	Практическая работа
Итого		36	9	27	

Содержание программы 2 год обучения

1. Спортивная тренировка - 3 часа.

1.1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория (1 час). Вводное занятие: правила техники безопасности. Знакомство с основными направлениями работы на занятиях, материалами и оборудованием, инструктаж по правилам техники безопасности. Общие понятия о спортивном ориентировании. Правила и положения соревнований по спортивному ориентированию.

1.2. Планирование спортивной тренировки

Теория (1 час). Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Форма дневника. Фиксация результатов. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Постановка дыхания в процессе занятия. Осуществление врачебного контроля. Самоконтроль.

Практика (1 час). Составление личного дневника, фиксация результатов.

2. Основы картографии – 8 часов.

2.1. Легенды спортивных пунктов

Теория (1 час). Карты летние и зимние. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внemасштабные). Топографические знаки. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Местоположение знака КП относительно КП. Символьные знаки легенд.

Практика (2 часа). Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото и т.п. Самостоятельное изучение: топографические знаки. Упражнения на чтение легенд. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п. Ориентирование по компасу. Пользование легендой.

2.2. Чтение спортивной карты. – 3 часа.

Теория. 1 час. Виды условных знаков. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров.

Практика (2 часа). Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении. Условные обозначения ориентиров. Прохождении дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Определение расстояния на

местности шагами по времени.

2.3.Технико-вспомогательные действия

Теория (1 час). Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Ориентирование по компасу. Манипуляции с компасом.

Практика (1 час). Подготовка карточки для отметки. Использование электронной отметки и компостирование.

3.Тактическая подготовка- 4 часа.

3.1.Тактическая подготовка

Теория (2 час). Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика (2 час). Отработка действий на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

4. Физическая подготовка – 15 часов.

4.3.Упражнения развивающие силу.

Практика – 5 часа. Упражнения, развивающие силу: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа. Поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, лазанье и перелезание. Эстафеты встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.

4.4.Занятия на местности.

Практика – 5 часа. Занятия на местности. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Прогулки, туристские походы.

4.5.Специальная физическая подготовка.

Практика 5 часа. Беговая подготовка – игры для привыкания к лесу. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег в гору, под спуск.

5.Основы туристской подготовки – 5 часов.

5.2.Туристское снаряжение.

Теория – 2 час. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Организация туристского быта в походе выходного дня.

Практика – 2 часа. Виды и назначения туристских узлов, вязка узлов.

5.4.Поход выходного дня.

Практика 1 час. Участие в походе выходного дня.

6.Итоговое занятие – 1 час.

6.1.Итоговая эстафета по маршруту.

Практика 1 час. Контрольные занятия, соревнования, эстафеты.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05.	32	32	1 раз в неделю по 1 часу
2	01.09.	31.05.	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

Каникулы:	Аттестация:
осенние - с 26.10. по 04.11.	промежуточная
зимние - с 29.12. по 08.01.	<i>По завершении изучения раздела</i>
весенние - с 22.03. по 30.03.	итоговая
летние - с 01.06. по 31.08.	<i>Апрель-май</i>

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Условия набора в творческое объединение.

Набор обучающихся в творческое объединение свободный, не зависит от национальной и полевой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к туристской деятельности и активным формам отдыха.

2.2.2. Условия формирования групп.

Учебная группа формируется из обучающихся разных возрастных групп. Комплектование групп 1-ого года обучения проводится до 15 сентября. Детская учебная группа формируется из обучающихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Группы 2-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-го года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях по данному направлению.

2.2.3. Кадровое обеспечение: учитель, образование средне профессиональное или высшее, имеет подготовку по профилю программы

Организационно-педагогические:

- участие в мероприятиях на уровне учреждения;
- возможность участия в районных, окружных, региональных конкурсах (соревнованиях).
- сотрудничество с родителями и другими коллективами,

2.2.4. Материально-техническое обеспечение:

Результат реализации программы во многом зависит от материально-технического обеспечения, необходимого для всех видов образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности: учебное помещение, музыкальный центр, магнитофон, проектор, экран, занавес, ширма для кукольного театра,

театральные костюмы и декорации.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал, площадки.

Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.

Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флешкарты, диктофоны, экран, доска и другое специальное оборудование для работы.

Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.

Для реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения необходимы:

– персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;

– персональные компьютеры для выхода обучающихся в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые.

Групповая работа способствует не только разностороннему коммуникативному развитию обучающихся, но и формированию нравственных качеств детей.

Распределение обязанностей и поручений происходит таким образом: нет ущемления статуса личности и взаимоотношения между лидером, активистами, исполнителями, отдельными детьми.

Дети воплощают в жизнь собственную интересную актерскую творческую работу. Обязательно учитываются индивидуальные психофизические возможности детей, их умения и навыки.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, мастер-класс, практическое занятие. В работе детского объединения используются разнообразные формы учебных занятий, что позволяет педагогу сделать образовательный процесс более динамичным и интересным для обучающихся. К тому же, сочетание различных форм учебных занятий позволяет педагогу использовать в учебном процессе реальную окружающую среду, а обучающимся создаёт условия для самостоятельного освоения социума и получения более прочных знаний.

Формы учебных занятий делятся на две группы:

a) *традиционные занятия:*

- тематические (изучение или повторение одной темы);
- комплексные или интегрированные (изучение одной темы с использованием 2-3 видов творческой деятельности);
- итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки обучающихся).

b) *нетрадиционные формы организации занятий:*

- экскурсии, походы;
- праздники.

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, практических в виде подвижных игр, эстафет, походов, обобщающих занятий.

Занятия проводятся в виде:

- круглых столов, бесед, лекции, обсуждение в группах;
- консультаций для подростков и родителей;
- тренинги;
- исследовательские занятия;
- подвижные спортивные игры и занятия

Методы обучения и воспитания.

Словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой,

дискуссионный, проектный, эвристический и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, создание ситуаций и др.).

- игровые методики (при проведении массовой работы с обучающимися: викторины, тренинги, соревнования, др.);
- методика рефлексивного воспитания (в процессе проведения тренингов, мероприятий);

Педагогические технологии

Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, коммуникативная технология, технология КТД, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, ТРИЗ, здоровьесберегающая технология, дебаты.

Дидактический материал: планы - конспекты занятий, методическая литература по разделам программы.

Беседы:

- «Правила безопасности дома и на улице»;
- «Правила этики»;
- «Умеешь ли ты дружить?»;
- «Правила поведения в театре»;
- «Календарные праздники»;
- «Фольклорные праздники».

2.1.5. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания: формирование у обучающихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, привитие навыков здорового образа жизни.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Спортивное ориентирование - это средство гармоничного развития детей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в спортивном ориентировании должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идеально-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др.

Исходя из истории развития туристской деятельности и спортивного ориентирования, познавательная функция в той или иной мере присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности.

Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в спортивном ориентировании базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические

беседы, собрания, индивидуальные консультации);

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания – сформированность духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, навыка здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в мероприятиях.

2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся в формы тестирования.

Текущий контроль осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- индивидуальный,
- письменный,
- устный опрос,
- фронтальный опрос;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- творческая работа;
- беседа;
- викторина;
- контрольное задание;
- сдача нормативов;
- зачет;
- соревнования;
- поход.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрен с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- соревнования;
- тестирование;
- викторина.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:

- соревнования;
- тестирование.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- видео- и фотоматериалы;

- материалы тестирования;
 - для промежуточной и итоговой аттестации:
 - протоколы аттестации.

Входная диагностика, текущий контроль и итоговая аттестация осуществляются в форме тестирования (приложение № 1).

Методическое обеспечение. Для реализации программы «Спортивное ориентирование» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и обучающимися;
- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности – для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

Информационные, дидактические материалы к занятиям

Информационные материалы: видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города Оренбурга. Источником

информации служит также сайт «История Оренбуржья».

Дидактические материалы: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах.

Техника безопасности

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение обучающихся в виде инструктажей с регистрацией в журнале учета работы педагога дополнительного образования в творческом объединении по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- экскурсии, походы;
- соревнования;
- массовые мероприятия.

2.4. Список литературы.

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список литературы для педагога:

1. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. – С. 74-91.
2. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С.49-65.
3. Николаев Е.А., Осипов А.Ю., Наговицын Р.С., Жуйкова С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с. 52.
4. Урванцев, В.Г. «Игровые упражнения в спортивном ориентировании» 2019. – 30 с.
5. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алёшин. – М., Профиздат, 1985. – 95 с.
6. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В.Бардин. – М., Просвещение, 1981. – 81 с.
7. Шириян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Издательство «Советский Спорт». – 2010 г. – 112 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2019. –12 с.
2. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). – Вып. 4. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
3. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.
5. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов / Г.С. Усыскин. – М., 2001. – 51 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Тест для входной диагностики (1 год обучения)

1. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором...

А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам

Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой

В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

2. На спортивной карте не обозначают...

А. направление на север

Б. масштаб и сечение рельефа

В. линию горизонта

3. Что не правильно? Спортсмены-ориентировщики

передвигаются по дистанции...

А. на лыжах

Б. на коньках

В. Бегом

4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании?

А. секундомер

Б. шагомер

В. Компас

5. Стрелочка на карте указывает направление на...

А. запад

Б. юг

В. Север

6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют...

А. азимутом

Б. прямым

В. ориентиром

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи...

А. стрелочек

Б. условных знаков

В. кружочков

8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП)...

А. в карточке участника

Б. на призме КП

В. в протоколе прохождения у контролера

Г. на станции

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо...

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и карточку участника
- В. сдать судьям схему маршрута

10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть...

- А. мел
- Б. карандаш
- В. булавка
- Г. компостер

Правильные ответы к тесту: 1.В 2. В 3.Б 4. В 5. В 6. А 7. Б 8. А, Г 9. Б
10. Б, Г

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-5 баллов;
средний уровень – 6-8 баллов;
высокий уровень – 9-10 баллов.

Тест для входной диагностики (2 год обучения)

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса
- в) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса

2. Назовите виды зимних дистанций...

- а) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору
- б) маркированная дистанция, заданное направление, скиатлон
- в) «Иван Сусанин», скиатлон, нитка

3. Назовите виды летних дистанций...

- а) «Иван Сусанин», скиатлон, нитка
- б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление
- в) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти

4. На сколько групп делятся условные знаки?

- а) 9
- б) 7
- в) 4

5. Что такое легенда КП?

- а) краткое описание КП относительно его ориентира
- б) привязка КП
- в) хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- а) чип, компостер, игла, карандаш
- б) компостер, игла, карандаш
- в) чип, игла, карта

7. Как на местности обозначается знак КП?
а) бакин
б) компостер и номер
в) бакин, номер, средство отметки
8. Что такое азимут?
а) краткое описание КП относительно его ориентира
б) угол между направлением на север и на какой-либо предмет
в) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
9. Вы опоздали на старт, ваши действия?
а) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
б) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
в) не выходить на старт
10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия?
а) отметить в резервной клетке
б) не отмечаясь, бежать на свой КП
в) посмотреть номер и бежать дальше
- Правильные ответы к тесту:
1. В
 2. Б
 3. В
 4. Б
 5. А
 6. А
 7. В
 8. Б
 9. А
 10. Б
- Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.
- Критерии оценивания:
низкий уровень – 0-5 баллов;
средний уровень – 6-8 баллов;
высокий уровень – 9-10 баллов.
- Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)**
1. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию?
А. Швеция
Б. Норвегия
В. Финляндия
 2. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно?
А. в заданном направлении
Б. по выбору
В. На маркированной трассе
 3. Что не входит в экипировку «ориентировщика»?
А. компас
Б. чип

В. рюкзак

4. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт?

А. черный

Б. синий

В. Красный

5. Какой из названных условных знаков относится к рельефу?

А. тропа

Б. овраг

В. Болото

6. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб...

А. в 1 см 1 км

37

Б. в 1 см 100 м

В. в 1 см 10 м

7. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса...

А. циферблат

Б. магнитная стрелка

В. Колба

8. Каким способом можно сориентировать карту на местности?

А. по ветру

Б. по окружающим объектам

В. по линейке

9. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен...

А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту

Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш

В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

1.Б 2.Б 3.В 4.В 5.Б 6.Б 7.А 8.Б 9.В

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-4 баллов;

средний уровень – 5-7 баллов;

высокий уровень – 8-9 баллов.

Викторина для промежуточной аттестации (2 год обучения)

1. Как называется изображение Земли на плоскости?

2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?

3. Каков преимущественно масштаб географических карт?

4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?

5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...

6. Какие карты называются контурными?

7. Какой процесс называется генерализацией?

8. Приведите примеры карт по содержанию.

9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 59% выполненных заданий и менее;

средний уровень – 60-80% выполненных заданий;

высокий уровень – 81-100% выполненных заданий.

Тест для итоговой аттестации

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России?

- A. 40 лет
- B. менее 40 лет
- C. более 40 лет

2. В каком из видов соревнований по спортивному ориентированию участник не несет очки в командный зачет...

- A. лично-командные
- B. личные
- C. Командные

3. Спортивные карты относятся к следующей категории карт...

- A. крупномасштабные
- B. мелкомасштабные
- C. Среднемасштабные

4. Каким будет расстояние на местности, если на спортивной карте масштаба 1:15000 длина перегона от старта до 1 КП равна 3.2 см?

- A. 300 м
- B. 450 м
- C. 480 м

5. С помощью каких условных знаков нельзя сориентировать карту по сторонам горизонта?

- A. вышка
- B. тропинка
- C. микро-ямка

6. К площадным ориентирам относятся...

- A. болота и поля
- B. заборы и канавы

В. микрообъекты

7. Определите высоту холма, если на карте с сечением рельефа 2.5

метра он обозначен пятью горизонталиами...

А. 7,5 м

Б. 10 м

В. 12,5 м

8. В каком случае на соревнованиях участника не снимают?

А. потеря карты

Б. потеря компаса

В. потеря чипа (карточки)

9. С помощью какого прибора нельзя определить стороны

горизонта?

А. часы

Б. курвиметр

В. Компас

10. На дистанции по выбору с общим стартом слабо

подготовленный технически спортсмен пробежал всю дистанцию за

более подготовленным, а на финише обогнал и стал победителем. В

данном случае главный судья соревнований...

А. присуждает 1 место

Б. снимает с дистанции

В. делает устное замечание за неспортивное поведение

Правильные ответы к тесту:

1.В 2.Б 3.А 4.В 5.Б 6.А 7.В 8.Б 9.Б 10.А

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-5 баллов;

средний уровень – 6-8 баллов;

высокий уровень – 9-10 баллов.

Задания для текущего контроля

Определите:

1. Стороны горизонта.

2. Место старта и финиша.

3. Количество КП в карте.

4. С помощью компаса определить расстояние от старта до первого КП.

5. Прочитать легенду КП.

Порядок работы с картой и компасом:

1. Чтение карты.

2. Чтение местности.

3. Найти местоположение на карте.

4. Найти на карте север.

5. Выбрать порядок прохождения КП.

6. Выбрать способы ориентирования.

7. Выбрать рациональный путь движения.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 59% выполненных заданий и менее;

средний уровень – 60-80% выполненных заданий;
высокий уровень – 81-100% выполненных заданий.

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности рассчитана на обучающихся от 9 до 11 лет. Тип программы – модифицированная. По форме обучения – очная. По месту в образовательной модели - программа разновозрастного детского объединения. По срокам реализации - долгосрочная, рассчитана на 2 года, 72 часа.

Цель программы: вовлечение обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность посредством занятий спортивным ориентированием.

Уровень программы – базовый, предполагает формирование базовых знаний, умений и навыков. На этом этапе происходит развитие самодеятельности, когда обучающийся не только осваивают опыт деятельности по образцу, но и сам пытается увеличить объем знаний, он экспериментирует.

Количество детей в группе 7-15 человек. Занятия групповые: проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Всего 72 часа (по 36 часов в год).

В программе предусмотрены следующие учебные курсы, дисциплины: спортивное ориентирование как вид спорта; краеведение и охрана природы; основы картографии; общая физическая подготовка; основы туристской подготовки.

В случае возникновения ситуации, связанной с изменением режима работы учреждения, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий.

В процессе образовательной деятельности предусмотрены формы и методы работы, которые способствуют развитию физических способностей, воображения.

Перечень видов занятий: теоретические и практическое занятие, соревнования, эстафеты.

Перечень форм подведения итогов: тест.