МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ № 167 от 31 августа 2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности**

# «Спортивное ориентирование»

**Возраст учащихся: 7 - 18 лет**
**Срок реализации: 2 года**

Авторы-составители: педагог дополнительного образования
Панкратова О.В.,
старший методист
Сергеева М.В.

Астрахань,
2026г.

# СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ГЛОССАРИЙ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для учащихся 7-18 лет. Направленность – туристско-краеведческая.

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

Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

**Актуальность программы** выражается и в том, что умение ориентироваться это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях. **Новизна** программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

**Педагогическая целесообразность данной программы** определяется тем что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Цель** формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

**Развивающие:**

- Развитие физической подготовленности учащихся.
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.
- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

**Воспитательные:**

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.

– Воспитание бережного отношения к природе.

Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). Основная форма работы с учащимися в рамках программного содержания групповые занятия. Уровень освоения программы – **базовый.** Форма обучения – **очная.**

Обучение по программе направлено на достижение комплекса следующих результатов:

**Личностные результаты:**

– формирование самостоятельности и ответственности;
– формирование навыков добросовестного отношения к труду;
– формирование навыков культуры общения и поведения в социуме;
– формирование способности оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
– формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

– развитие способности к сотрудничеству, совместной деятельности;
– развитие способности планировать и корректировать творческие задачи;
– развитие умения самостоятельно определять цели;
– развитие способности и готовности к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
– развитие умения самостоятельно оценивать и принимать решения.

**Предметные результаты:**

**Знания:**

- история спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, при участии в соревнованиях;
- основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение;
- понятия технических приёмов;
- состав медицинской аптечки;
- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы топографии;
- технические и тактические действия на соревнованиях;
- основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
- основы охраны природы, памятников;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- основы спортивного массажа.

**Умения:**

- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение;
- составлять меню, график дежурств;
- готовить пищу в полевых условиях;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- оказывать первую помощь пострадавшим,
- пользоваться компасом;
- ориентироваться по карте;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;

- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности.

**Основные формы контроля**: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини соревнований.

Мониторинг уровня достижения учащимися планируемых результатов фиксируется педагогом ДО в диагностической карте 3 раза в год: сентябрь-входящая диагностика, декабрь промежуточная, май – итоговая. (Приложение 1)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| Год обучения | Количество учебных недель | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год | Количество часов в неделю | Количество часов в год | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Всего | Теория | Практика |
| I | 36 | 2 | 72 | 4 | 144 | 44 | 100 |
| II | 36 | 2 | 72 | 4 | 144 | 10 | 134 |
| **ИТОГО:** | | | | | **288** | **54** | **234** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1. | Краткие сведения о спортивном ориентировании. | 2 | 2 | - | Наблюдение, устный опрос, анализ |
| 2. | Гигиена спортивной тренировки. | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 3. | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | 6 | 6 | - | Наблюдение, устный опрос, анализ |
| 4. | Топографическая подготовка ориентировщика. | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, практический тест |
| 5. | Условные знаки спортивных карт. | 8 | 4 | 4 | Наблюдение, практический тест |
| 6. | Рельеф местности и его изображение на картах. | 10 | 5 | 5 | Наблюдение, практический тест |
| 7. | Снаряжение ориентировщика. | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 8. | Техническая подготовка ориентировщика. | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 9. | Тактическая подготовка ориентировщика. | 16 | 4 | 12 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 10. | Морально-волевая подготовка. | 4 | 4 | - | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 11. | Общая и специальная физическая подготовка. | 38 | 2 | 36 | Наблюдение, практический тест, устный опрос, эстафета |
| 12. | Правила соревнований. | 4 | 4 | - | Наблюдение, практический тест, устный опрос, анализ |
| 13. | Игры и упражнения. | 12 | - | 12 | Наблюдение, эстафета |
| 14. | Подготовка к учебным соревнованиям. | 16 | - | 16 | Наблюдение, устный опрос |
| | **Итого:** | **144** | **44** | **100** | |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II ГОД ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1. | Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодежи. | 2 | 2 | - | Наблюдение, устный опрос |
| 2. | Врачебный контроль и самоконтроль. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 3. | Топографическая подготовка ориентировщика. | 10 | 2 | 8 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 4. | Техническая подготовка ориентировщика. | 45 | - | 45 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 5. | Тактическая подготовка. | 10 | - | 10 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 6. | Морально-волевая подготовка. | 2 | 2 | - | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка. | 42 | 2 | 40 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 8. | Правила соревнований. Судейство. Инструкторские навыки. | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, практический тест, устный опрос |
| 9. | Игры на местности. | 10 | - | 10 | Наблюдение, эстафета |
| 10. | Подготовка к учебным соревнованиям. | 13 | - | 13 | Наблюдение, устный опрос |
| | **Итого:** | **144** | **10** | **134** | |

# СОДЕРЖАНИЕ

## I ГОД ОБУЧЕНИЯ

**РАЗДЕЛ 1. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

**Теория.** Характеристика ориентирования как вида спорта. С.О. как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

**РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Теория.** Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю.

**Практика.** Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

**РАЗДЕЛ 3. ИЗУЧЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ, ПАМЯТНИКОВ ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЫ**

**Теория.** Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. Его особенности (климат, растительность, реки, озера, животный мир, полезные ископаемые). История края, памятные исторические места. Охрана памятников.

**РАЗДЕЛ 4. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория.** План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

**Практика.** Знакомство детей с топографическими и спортивными картами, закрепление навыка в определении расстояний на карте.

**РАЗДЕЛ 5. УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ СПОРТИВНЫХ КАРТ**

**Теория.** Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные.

Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы их изображения на карте.

**Практика.** Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

**РАЗДЕЛ 6. РЕЛЬЕФ МЕСТНОСТИ И ЕГО ИЗОБРАЖЕНИЕ НА КАРТАХ**

**Теория.** Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями.

Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей.

Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображения различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, мак-ро-,микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочной. Влияние рельефа на выбор пути движения.

**Практика.** Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа, игры, упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

**РАЗДЕЛ 7. СНАРЯЖЕНИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКА**

**Теория.** Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов,размещение специального снаряжения на планшете.

**Практика.** Самостоятельное изготовление простейших планшетов, подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

**РАЗДЕЛ 8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА**

**Теория.** Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

**Практика.** Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Обучение способам определения расстояний, движение по азимуту, обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры, упражнения на местности с учетом вида соревнований.

**РАЗДЕЛ 9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА**

**Теория. С**бор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

**Практика.** Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

**РАЗДЕЛ 10. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория.** Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности

**Практика.** Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.

**РАЗДЕЛ 11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория.** Краткий анализ направленности и содержания общей и специальной физической подготовки юного ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

**РАЗДЕЛ 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ВИДЫ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ**

**Теория.** Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

**РАЗДЕЛ 13. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

**Практика.** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности.

**РАЗДЕЛ 14. ПОДГОТОВКА К УЧЕБНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**Практика.** Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

## II ГОД ОБУЧЕНИЯ

### РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

**Теория.** Спортивное ориентирование в России и за рубежом. Выступления российских ориентировщиков на международной арене. Ориентировщики Астрахани – участники областных, зональных и др. соревнований. Включение спортивного ориентирования в Единую спортивную классификацию.

### РАЗДЕЛ 2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

**Теория.** Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмахбушибах, вывихах, растяжении, кровотечении.

**Практика.** Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям: рост, пульс, вес, дыхание, потоотделение, а также по динамометрии и становой силе. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Правила оформления дневника самоконтроля спортсмена.

### РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА

**Теория.** Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, вычерченных карандашом, тушью.

**Практика.** Совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

### РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА

**Практика.** Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов и развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, внимания, мышления.

### РАЗДЕЛ 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Практика.** Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

### РАЗДЕЛ 6. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

**Теория.** Волевые усилия и их значение в соревнованиях и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**РАЗДЕЛ 7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теория.** Средства общей и специальной подготовки. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств ориентировщика: быстроты, силы, гибкости, выносливости. Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика.

**РАЗДЕЛ 8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. СУДЕЙСТВО. ИНСТРУКТОРСКИЕ НАВЫКИ**

**Теория.** Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. Составы судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Принципы планирования и постановки дистанции.

**Практика.** Практика судейства во всех видах соревнований. Работа судейских бригад на пункте выдачи карт (К), на старте, финише, контрольных пунктах (КП).

**РАЗДЕЛ 9. ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ**

**Практика.** Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрым передвижением и прыжками.

**РАЗДЕЛ 10. ПОДГОТОВКА К УЧЕБНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

**Практика.** Соревнования по топографии, рельефу, белой карте. Комбинированное ориентирование. Практические занятия по рельефу, белой карте, в ограниченном коридоре, по памяти, по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. Совершенствование тактико-технических приемов ориентирования в форм учебных занятий.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения представляет собой специально организованную совместную деятельность педагога и его учащихся, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения педагогу ДО необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности педагога и учащихся.

**Принцип всестороннего развития**

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

**Принцип научности**

Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Учащийся в ходе обучения по программе вооружается необходимыми знаниями в области туризма и краеведения, которые в значительной степени смогут расширить познавательные возможности учащихся и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

**Принцип систематичности**

Педагог ДО должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые учащимся систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учащимся задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

**Принцип доступности**

Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

– сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;

– система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;

– в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

**Принцип сознательности и творческой активности**

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны педагога с активной и творческой деятельностью учащегося.

Сознательность учащегося проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к учащемуся можно значительно повысить его интерес к обучению.

**Принцип наглядности**

Осуществление этого принципа предполагает создание у занимающихся ясного представления об изучаемых движениях и действиях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение

принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному, и еще сильно развито подражание.

**Принцип прочности результатов обучения**

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и их устойчивость, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при управлении яхтой в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

**Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:**

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям учащегося. Если педагог предлагает своему учащемуся сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

**Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

**Методы организации учебной деятельности**

**Словесные** (методы устного изложения материала). К ним относятся: рассказ, лекция, беседа, работа с учебной и справочной литературой. Традиционно эти методы используются для передачи учебной информации. Но в процессе беседы (рассказа, лекции) можно не только передавать информацию, но и отвечать на возникающие вопросы учащихся, а продуманной системой вопросов педагога вызывать их мыслительную активность.

Работа со справочной литературой также может использоваться по-разному. Это может быть просто поиск нужной информации, или исследование, когда разыскивается информация для ответа на определенные вопросы. Иначе говоря, рассказ, лекция, беседа (словесные методы обучения) это общеизвестные, традиционные методы, но они должны в современных условиях рассматриваться не только в плане сообщения готовой информации, а в большей степени как средство развития мышления учащихся, их творческих способностей.

**Наглядные.** Главной особенностью этих методов является то, что основным источником информации при их использовании является не слово, а различного рода объекты, явления, технические и наглядные средства. Эти методы применяются в сочетании со словесными методами обучения. Они используются с целью подкрепления информации, данной педагогом (показ опыта), но могут быть использованы и с элементами проблемного обучения, носить творческий характер.

**Практические.** К практическим методам относятся в частности *упражнения.* Основой этого метода обучения является установление физиологической связи новой информации с уже имеющимися знаниями. Упражнения имеют свою специфику в каждом учебном предмете, однако можно назвать некоторые наиболее общие требования, предъявляемые к ним. Прежде всего, это сознательное отношение к их выполнению; учащиеся должны знать и понимать, на

какой учебный материал дано данное упражнение (или задача); с какой целью выполняется данное упражнение (для заучивания, или для уяснения сути нового материала); каким образом должно выполняться упражнение (образец выполнения).

**Метод стимулирования и мотивации,** формирующий интерес учащегося к обучению (поощрения: одобрение, похвала, проявление доверия и восхищения, заботы и внимания, прощение за проступок; наказания: замечание, общественное порицание, отстранение от важного дела; соревнования учащихся).

**Метод активного обучения** (формирование творческих способностей) деловые игры, дидактические или учебные игры, игровые ситуации, ролевые игры игровые приемы и процедуры, имитационные модели, имитационные игры.

**Репродуктивный метод** (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Репродуктивное обучение включает в себя восприятие фактов, явлений их осмысление (установление связей, выделение главного и т.д.), что приводит к пониманию. Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой преподавателем или другим источником информации.

Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. При этом в ходе практической работы учащиеся не осуществляют самостоятельного приращения знаний.

Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.

**Основные формы организации образовательной деятельности:**

- Учебные теоретические и практические занятия;
- Тематические игры;
- Учебно-тренировочные походы, сборы;

**Дидактический материал:** карта России и Астраханской области, контурные карты, топографические карты Астраханской области, таблица условных знаков, таблица международных условных знаков, тесты для решения ситуационных задач «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи», обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, плакат «Снаряжение для туризма и выживания». зачетно-маршрутная карточка, контрольный пункт, символьные легенды контрольных пунктов, правила соревнований по туризму, образцы заявочной документации.

**Материально-техническое оснащение:** проектор, компьютер, компасы, транспортиры, линейки, треугольники, плотный картон, тетради, карандаши, резинки, чертежная бумага, медицинская аптечка, средства для оказания первой доврачебной помощи, образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА:


1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).


### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:


1. Агальцов, В. Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Агальцов. — Омск, 1990. — 20 с.
2. Акимов, В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В.Г. Акимов. — Минск: Полымя, 1987. — 176 с.
3. Алешин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. — Воронеж: ВГУ, 2008. — 204 с.
4. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании /В.М. Алешин. — 2-е изд. — Воронеж: ВГУ, 2004. — 171 с.
5. Болотин, А.Э. Спортивное ориентирование в системе подготовки студентов: учебное пособие / А.Э. Болотин, С.М. Сильчук, Ю.Н. Щедрин. — Санкт-Петербург: СПбГУ ИТ-МО, 2009. — 89 с.
6. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. — Волгоград: ВГИФК, 1983. — 108 с.
7. Воронин, В.Д. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов естественно-географического факультета: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Д. Воронин. — Малаховка, 1987. — 24 с.

8. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании : монография / Ю.С. Воронов. — Смоленск: СГИФК, 2003. — 192 с.
9. Георгиева, М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. — Воронеж: Воронежский ин-т ГПС МЧС России, 2012. — 90 с.
10. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. — Москва: Гардарики, 2010. — 366 с.
11. Казанцев, С. А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию : учебно-методическое пособие/С. А. Казанцев. — Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 55 с.
12. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / С.А. Казанцев. — Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. — 60 с.
13. Курченков, А.А. Основы спортивного ориентирования: учебное пособие / А.А. Курченков. — Воронеж: ВГТА, 2002. — 152 с.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
15. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, А.А. Крохин. — Москва: Физкультура и спорт, 1978. — 112 с.
16. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. № 403 [Электронный ресурс]. — URL: https://rufso.ru/wp-content/unloads/2017/07/pravila-orient.pdf (дата обращения: 18.04.2018).
17. Севастьянов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных вузов средствами спортивного ориентирования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Севастьянов. — Санкт-Петербург, 2017. — 25 с.
18. Севастьянов, В.В. Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов: учебное пособие для подготовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлениям: допущено учебно-методическим отделом вузов Российской Федерации по агрономическому образованию / В.В. Севастьянов; Воронежский государственный аграрный университет. — Воронеж, 2015. — 83 с.
19. Суханова, М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Г. Суханова. — Москва, 2004. — 24 с.
20. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. — Москва: Просвещение, 1990. — 159 с.
21. Чешихина, В.В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов-ориентировщиков / В.В. Чешихина // Азимут. — 2007. — № 3. — С. 16—17.
22. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В.В. Чешихина. — Москва: Советский спорт, 2006. — 232 с.
23. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности / Е.В. Штыкова, В.М. Агальцов. — Омск: Издательство СибГУФК, 2008. — 52 с.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Алёшин В.М. Туристская топография / В.М. Алёшин, А.В. Серебрянников. М.: Профиздат, 1985. 160 с.
2. Богатов С.Ф. Спортивное ориентирование на местности: методическое пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. М.: Воениздат, 1971. 144 с.
3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 с.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 208.

5. Клочникова Н.Н. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. Ульяновск: УлГТУ, 2009. 102 с.
6. Менчуков А.Е. В мире ориентиров / А.Е. Менчуков. М.: Издательство «Мысль», 1966. 284 с.
7. Алёшин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. 204 с.
8. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Н. Уилсон, перевод с англ. К. Ткаченко. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 344 с.
9. Топографическая подготовка туриста. Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/06/15/topograficheskaya-podgotovka-turista. 20.11.2014.
10. Ориентирование в походе. Режим доступа: http://www.rctrostov.ru/tury-po-rossyii/aktivnyi-turizm/vodnyi-turizm/102-aktivnyj-turizm/vodnyj-turizm/881-orientirovanie-v-pohode2014?. 20.11.2014.
11. Приемы ориентирования в путешествии. Режим доступа: http://www.ligis.ru/the_encyclopedia_of_tourism/Pohod/Organ/index05.html. 20.11.2014.

# ГЛОССАРИЙ

**Азимут –** угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) направлением на север и на искомый(заданный)ориентир.

**Безопасность** – это первое, о чем должны помнить туристы, организуя малые и большие походы. Основой безопасности является опыт, приобретенный в предыдущих походах. Обеспечение Б. похода требует:

- подробного изучения и хорошего знания района планируемого похода, его особенностей, сложностей, опасностей;
- тщательной подготовки личного и группового снаряжения, питания группы;
- посильного для всех участников графика движения по маршруту;
- наличия запасного варианта маршрута на случай болезни участников, разлива рек.

**Бергштрих** – указатель склона, короткий штрих на горизонталях топографической карты, указывающей направление вниз по склону.

**Бетонка** – просторечное название шоссе, построенное из бетонных плит, не залитых сверху асфальтом, гудроном.

**Болото** – избыточно увлажненный участок земной поверхности, заросшей влаголюбивыми растениями, топкое место со стоячей водой. Б. подразделяются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые.

**Глазомер** – способ измерения расстояния на местности путем сравнивания с длиной определенного, хорошо знакомого наблюдателю отрезка.

**Глазомерная топографическая съемка** – один из видов туристских соревнований учащихся. ГТС состоит из двух подвидов – маршрутная и площадная съемка.

**Горизонт** – видимая граница неба и земной или водной поверхности, а также пространство неба над этой границей.

**Горизонталь –** кривая линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря и дающая представление о рельефе земной поверхности.

**Грунтовые дороги**, не имеющие твердого искусственного покрытия, т.е. земляные, которыми чаще всего пользуются на своих маршрутах туристы. Г.Д. подразделяются на простые, которые называются полевыми или лесными в зависимости от того, где они проложены, и проселочные дороги, соединяющие села и деревни друг с другом.

**Дебри** – места, заросшие непроходимым лесом.

**Девиация** – отклонение стрелки компаса от линии магнитного меридиана под влиянием находящихся вблизи больших масс железа или некоторых других явлений.

**Доврачебная помощь –** оказание первой медицинской помощи при заболевании или травме силами участников туристской группы, до обращения к врачу.

**Карта** – выполненный на бумаге в красках чертеж местности, т.е. ее изображение в условных топографических знаках в сильно уменьшенном виде.

**Компас –** прибор, указывающий направление магнитного меридиана; служит для ориентирования относительно сторон горизонта. В туризме используются компас Адрианова и жидкостный компас для спортивного ориентирования.

**Компостер** – устройство, род щипцов, установленное на контрольных пунктах (КП)для отметки прохождения участником данного КП в туристских соревнованиях по ориентированию.

**Контрольное время –** время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание. За превышение К.В. участник или команда снимается с соревнований.

**Контрольный пункт (КП)** пункт проверки правильности прохождения маршрута, дистанции. Может быть оборудован компостером или обслуживаться судьями.

**Контрольный туристский маршрут (КТМ)** – вид туристских соревнований.

Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи.

**Координаты** – величины, определяющие положение точки на плоскости или в пространстве (географические координаты, астрономические координаты).

**Курвиметр** – прибор для измерения расстояний на карте. Колесико К. прокатывают по измеряемой извилистой линии и по показанию стрелки на шкале определяют расстояние (в масштабе карты) ил длину линии в сантиметрах.

**Легенда –** свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

**Лимб –** деталь компаса.

**Маркировка –** разметка маршрута или дистанции при помощи специальных условных обозначений или маршрутных марок (картонок, лент, оградительной веревки), которые ставятся так ,чтобы они были хорошо видны с тропы. М. служит для ориентировки и показа пути движения команды или участника, а также для ограждения опасных мест.

**Микрорельеф** – форма рельефа (бугры, холмы, ямы и т.п.) с небольшими колебаниями высот.

**Охрана природы** – система мероприятий по сохранению, рациональному использованию и восстановлению природных ресурсов.

**План** – изображение на бумаге небольшого участка и объектов местности. На П. могут быть даны такие подробности, каких нельзя дать на карте, так как они при сильном уменьшении пропадают.

**Положение о соревновании –** основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее.

**Привязка –** определение точки своего стояния (своего местонахождения) по местным ориентирам.

**Призма –** знак контрольного пункта в ориентировании, имеющий форму трехгранника размером 30 х 30см, каждая сторона которого разделена наискось пополам и нижняя часть имеет красный (оранжевый) цвет, верхняя – белый.

**Промоина** – впадина в земле, размытой ливнем, потоком воды.

**Протокол судейский** – на туристских соревнованиях документ, отражающий весь ход соревнований.

**Пунктир –** линия, состоящая из ряда точек, на топографической карте обозначающая границы чего-либо.

**Развилка** – разветвление тропы, дороги..

**Редколесье** – редкий, не сплошной лес.

**Рельеф –** строение земной поверхности, совокупность ее неровностей.

**Топографические знаки –** специальные условные знаки, которыми на топографических картах изображаются все местные предметы. Делятся на четыре вида:

**линейные** – это дороги, линии связи, линии электропередачи, ручьи, реки и т.п. То есть это знаки таких местных предметов, которые сами по себе имеют форму длинных линий;

**фигурные** – знаки башен, мостов, церквей, паромов, электростанций, отдельных строений и т.п.

**площадные** – знаки лесов, болот, населенных пунктов, пашен, лугов, т.е. местных предметов, занимающих значительные площади поверхности земли.

Площадные знаки состоят из двух элементов : контура и знака, заполняющего контур;

**Пояснительные знаки** – характеристики леса, названия населенных пунктов, железнодорожных станций, рек, озер, гор и т.д., это ширина шоссе, длина, ширина и грузоподъемность мостов, глубина бродов на реках и т.п.;

Знаки бывают масштабными (соответствующими размерам предметов) и внемасштабными.

**Топонимика** – совокупность географических названий (наименований населенных пунктов, рек, озер и т.п.) какой-либо местности, а также наука, изучающая географические названия. Топонимика связывает воедино географию, языкознание и историю.

**Условия соревнований** – дополнения к положению о соревнованиях, конкретизирующие, уточняющие и разъясняющие отдельные моменты соревнований, не противоречащие правилам.

**Экология –** наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой. Изучает закономерности взаимодействия общества и окружающей среды практические проблемы ее охраны.

**Эстафета** – соревнование команд (в беге, плавании, техники туризма, ориентировании и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.)

**Этап –** отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете).

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения образовательной программы _____

Наименование творческого объединения _____ за _____ учебный год

ФИО педагога _____ Подпись _____

Группа ____

| № | ФИО обучающегося | Знания и мастерство | | | | | | Личностное и социальное развитие | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты) | Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты) | | | Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты) | | | Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты) | | | Формирование ключевых компетенций | | |
| | | входная | промежуточная | итоговая | входная | промежуточная | итоговая | входная | промежуточная | итоговая | входная | промежуточная | итоговая |
| 1. | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | Знания и мастерство | | Личностное и социальное развитие | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Показатели | Уровень | Баллы | Освоение разделов программы | Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты) | Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты) | Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты) | Формирование ключевых компетенций |
| Критерии оценивания | недостаточный (низкий) | 0 | менее 1/3 программного материала | Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.) | Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося) | Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм. | Знание элементарных норм, правил, принципов |
| | достаточный (средний) | 1 | 1/3 1/2 программного материала | Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии) | Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося) | В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами | Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители) |
| | оптимальный | 2 | Более 1/2 2/3 | Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях) | Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо | В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами | Эмоциональная значимость (ситуативное проявление) |
| | высокий | 3 | 2/3 практически полностью | Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике) | Самостоятельное построение, выполнение действий, операций. | Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм. | Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели. |

**Учебно-методический комплект дополнительной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование»**
**I год обучения**

| № п/п | Раздел программы | Тема | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Электронно-образовательный ресурс |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Краткие сведения о спортивном ориентировании. Гигиена спортивной тренировки. | Характеристика ориентирования как вида спорта. Прикладное значение ориентирования. Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. | 1. Из истории детского туризма в России (1918-20018 гг.). – М.:ФЦДЮТиК, 2008.<br>2. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб., 2000.<br>3. Фотографии туристских походов, соревнований прошлых лет.<br>4. Альбомы-отчеты походов 1950-80-х гг. Астраханской детской туристской станции, ЦДЮТиЭ.<br>5. Проектор, компьютер. | 1. История развития федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/istoriya-razvitiya<br>2. История развития детского туризма в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/659187/turizm/istoriya_razvitie_detskogo_turizma#873 |
| **2.** | Изучение и охрана природы, памятников истории и культуры. | Изучение закона об охране природы. Охрана природы. Краткая физико-географическая характеристика родного края. | 1. Атлас Астраханской области.<br>2. Природа и история Астраханского края. Астрахань, Изд-во АГПИ, 1996.<br>3. История Астраханского края. Монография. Астрахань, 2000.<br>Проектор, компьютер.<br>4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Москва, ФЦДЮТиК, 2008.<br>5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997.<br>6. Следопыт. М., 1976.<br>7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся: учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.<br>8. Озеров А.Г.. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.<br>9. Экспонаты музея ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ». | 1. Видеофильм «История Астрахани» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://my.mail.ru/mail/gorbunov_kostic/video/559/135.html<br>2. Учебный фильм «Весенний колорит Баскунчака» (автор Булычевский Ю.В.)<br>3. Туризм и отдых в Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vskazku.com/thread-126-1-1.html<br>4. Астраханская область – информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vetert.ru/rossiya/astrakhanskaya-oblast/info.php |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3.** | Топографическая подготовка ориентировщика. | План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте. | 1. Топографическая карта Астраханской области<br>2. Спортивные карты Астраханской области<br>3. Линейка, транспортир<br>4. Проектор, компьютер. | 1. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6/<br>2. Топографические карты, их классификация, назначение и использование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://voennizdat.com/konspekt/?mark=vtop&model=vtop1<br>3. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html |
| **4.** | Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и его изображение на картах. | Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. | 1. Таблица условных знаков топографических карт<br>2. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000<br>3. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.<br>4. Проектор, компьютер. | 1. Таблица условных знаков топографических карт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studydoc.ru/doc/63753/tablica-uslovnyh-znakov-topograficheskih-kart<br>2. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fso-nso.chat.ru/public/isom2000/index.htm<br>3. Тесты «Условные знаки спортивных карт» [Электронный ресурс]. - Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ |
| **5.** | Снаряжение ориентировщика. | Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. | 1. Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004.<br>2. Образцы рюкзаков, палаток, спальников, походной посуды, компасов, примусов, газовых горелок.<br>3. Самодельное туристское снаряжение/Сост. Лукьянов П.И. – Новгород, 1997.<br>4. Туристское снаряжение. М., Профиздат, 1968.<br>5. Плакат «Снаряжение для туризма и выживания». | 1. Ковинов Дмитрий. Снаряжение для походов и путешествий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kovinov.com/snarjazhenie/guide/magaziny<br>2. Снаряжение. Каталог. Триал-спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://trial-sport.ru/gds.php?s=51528&c1=1070639 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6. Проектор, компьютер. | |
| **6.** | Техническая подготовка ориентировщика. | Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. | 1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997.<br>2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005.<br>3. Компас жидкостной.<br>4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М., 2002.<br>5. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.<br>6. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996.<br>Проектор, компьютер. | • Презентация «Стороны горизонта» к урокам географии «План местности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://900igr.net/kartinki/geografija/Storony-gorizonta/<br>Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ |
| **7.** | Тактическая подготовка ориентировщика. Морально-волевая подготовка. | Тактические действия на старте, пункте выдачи карт(К),дистанции, контрольных пунктах(КП). | 1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997.<br>2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005.<br>3. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии. – Нижний Новгород, 1999.<br>1. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996.<br>Проектор, компьютер. | 1. Ориентирование на местности. Видеофильм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video-112129349_172520016<br>2. Ориентирование на местности. Видеофильм./ СОВЕТЫ+ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. com<br>Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ |
| **8.** | Общая и специальная физическая | Общая физическая подготовка. Гимнастические | 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовка | упражнения с мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры ,эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. | изд. - М: Академия, 2004. - 48 с.<br>2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006.<br>3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с. | |
| **9.** | Правила соревнований. Игры и упражнения. Подготовка к учебным соревнованиям. | Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования. Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты. | 1. Алешин В. М., Иванов Е.И. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., 1974г.<br>2. Беляков Л. В., Ганюшкин А. Д., Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 1973.<br>3. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М., 1968г.<br>4. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование на местности. Издательство: Воениздат, 1971 г.<br>5. Васильева Г. Н. О тактике соревнований по спортивному ориентированию. М., 1963г.<br>6. Таблица условных топографический обозначений. | 1. Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://o-sport30.ru<br>2. Спортивное ориентирования https://www.youtube<br>3. DVD-диск с фрагментами видео «Соревнование по спортивному ориентированию различного вида» (заданное направление, выбор, маркировка, по азимуту). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 7. Условные знаки, спортивные карты местности.<br>8. Зачетно-маршрутная карточка, контрольный пункт, символьные легенды контрольных пунктов. | |

## II год обучения

| № п/п | Раздел программы | Тема | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Электронно-образовательный ресурс |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Ориентирование на местности как средство военно-патриотического воспитания молодёжи | Спортивное ориентирование в России и за рубежом. | 1. Усыкин Г.С. Очерки истории российского туризма. – СПб., 2000.<br>2. Фотографии туристских походов, соревнований прошлых лет. | 1. История развития федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://turcentrrf.ru/istoriya-razvitiya<br>2. История развития детского туризма в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/659187/turizm/istoriya_razvitie_detskogo_turizma#873<br><br>http://budetinteresno.info/lit.htm |
| **2.** | Врачебный контроль и самоконтроль. | Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. | 1. Козлов В.И. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2009.<br>2. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., 1990.<br>3. Дневник самоконтроля | 1. Анатомия человека. – Поисковая система Яндекс. Картинки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://yandex.ru/images/search?text=Анатомия<br>2. Статьи спортивного врача-физиотерапевта Ярослава Знаменского [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://skirun.ru/category/blogs/znamenski-blog/ |
| **3.** | Топографическая подготовка ориентировщика. | Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. | 1. Топографическая карта Астраханской области<br>2. Спортивные карты Астраханской области<br>3. Линейка, транспортир<br>4. Проектор, компьютер. | 3. Топографические планы и карты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.studfiles.ru/preview/5433304/page:6/<br>4. Топографические карты, их классификация, назначение и использование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://voennizdat.com/konspekt/?mark=vtop&model=vtop1<br>3. Карта Астраханской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://map-1.ru http://map-1.ru/1157748.html |
| **4.** | Техническая подготовка | Измерение расстояний на карте и местности. | 7. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в | • Презентация «Стороны горизонта» к урокам географии «План местности» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ориентировщика. | Измерение расстояний шагами, по времени, визуально. Определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. | туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997.<br>8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005.<br>9. Компас жидкостной.<br>10. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.- М., 2002.<br>11. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.<br>12. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996.<br>Проектор, компьютер. | [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://900igr.net/kartinki/geografija/Storony-gorizonta/<br>Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ |
| **5.** | Тактическая подготовка ориентировщика. Морально-волевая подготовка. | Тактические действия спортсмена в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий,<br>стартового номера. | 1. Куликов В.М., Ю.С. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, ЦДЮТур РФ, 1997.<br>2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования Москва, ФЦДЮТиК, 2005.<br>3. Головачев М.В. Аварийное ориентирование в условиях автономии. – Нижний Новгород, 1999.<br>2. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? – М., 1996.<br>Проектор, компьютер. | 3. Ориентирование на местности. Видеофильм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/video-112129349_172520016<br>4. Ориентирование на местности. Видеофильм./ СОВЕТЫ+ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.youtube. com<br>Тесты «Азбука ориентирования» [Электронный ресурс].- Отдел ДЮТКиС ЦЭВДиМ |
| **6.** | Общая и специальная физическая подготовка | Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. | 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд. - М: Академия, 2004. - 48 с.<br>2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006.<br>3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528 с. | |
| **7.** | Правила соревнований. Судейство. Игры на местности. Подготовка к учебным соревнованиям. | Организация и проведение всех видов соревнований по ориентированию на местности. | 1. Алешин В.М., Иванов Е.И. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М., 1974г.<br>2. Беляков Л. В., Ганюшкин А.Д., Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 1973.<br>3. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М., 1968г.<br>4. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. Издательство: Воениздат, 1971 г.<br>5. Васильева Г.Н. О тактике соревнований по спортивному ориентированию. М., 1963г.<br>6. Таблица условных топографический обозначений.<br>7. Условные знаки, спортивные карты местности.<br>8. Зачетно-маршрутная карточка, контрольный пункт, символьные легенды контрольных пунктов.<br>9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.<br>10. Правила соревнований по туризму.<br>11. Образцы заявочной документации. | 1. Видеоролики соревнований по спортивному ориентированию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://o-sport30.ru<br>2. Спортивное ориентирования https://www.youtube<br>3. DVD-диск с фрагментами видео «Соревнование по спортивному ориентированию различного вида» (заданное направление, выбор, маркировка, по азимуту). |