

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению Методическим  
советом МБУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
Протокол от 24.01.2024г. №1

Утверждена

Директором МБУ ДО «Центр  
дополнительного образования»

Г.Ф. Войтошенко   
Приказ от 25.01.2024г. №13



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЕТО С КОМПАСОМ И КАРТОЙ  
(спортивное ориентирование)»**

Срок реализации программы 1 месяц  
возраст обучающихся от 7 до 18 лет

Разработчик:  
Соснин Роман Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,  
высшая категория

г. Каменск - Уральский  
2024 г.

## **Пояснительная записка**

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

## **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Лето с компасом и картой**» (далее программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 1104-д от 26.10.2023г.;

– Устав и нормативные документы МБУ ДО «Центр дополнительного образования».

Актуальность программы определяется современными требованиями общества и государства к организации летнего отдыха детей. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

## **Отличительные особенности**

Программа «Лето с компасом и картой» составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» педагога высшей категории ГОУ «Балтийский Берег» Гуреева М.В.

Программа «Лето с компасом и картой» предполагает использование различных образовательных конструкторов при подготовке учащихся к соревнованиям по спортивному ориентированию, а также для проектной и исследовательской деятельности.

### **Адресат** общеразвивающей программы

Данная программа предназначена для детей от 7 до 18 лет. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием.

#### *Медико-психолого-педагогические характеристики.*

У детей 1-2 классов в основном завершается долгий и сложный процесс овладения речью. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия: наблюдение, рассматривание, поиск. Общая линия развития мышления - переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода - к словесному мышлению. Решение многих типов интеллектуальных задач происходит в образном плане. Ребёнок способен не только представить предмет во всей полноте и разнообразии характеристик, но также способен выделить его существенные свойства и отношения. У него формируется наглядно-схематическое мышление. Это особый вид мышления, который выражается в том, что ребёнок понимает и успешно использует различные схематические изображения предмета (инструкции, схемы).

У детей 3-4 классов происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры. Характерная особенность детей этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее. У детей этого возраста более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается всё яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

У детей 5-8 классов формируются мотивы самосознания, взглядов, убеждений, мировоззрений. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно выражать свое мнение и

суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

У детей 9-11 классов проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самоактуализации, самосовершенствования. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Подростки мечтают о самостоятельности и получают такую возможность.

Количество одновременно обучающихся детей в группе - от 8 до 20 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 11 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа и 1 раз 2 часа.

**Объем** общеразвивающей программы — 44 часа.

**Срок освоения** общеразвивающей программы — 1 месяц (в каникулярное время), программа краткосрочная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется с помощью традиционной модели.

### **Перечень форм обучения:**

- групповые занятия;
- индивидуально-групповые занятия в звеньях;
- индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям.

### **Перечень видов занятий:**

- лекция;
- беседа;
- практическая работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- эстафеты;
- викторины;

- просмотр учебных кинофильмов;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** итоговое анкетирование, соревнование в группе, сдача норм по лёгкой атлетике.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

#### **Цель программы:**

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного ориентирования;
- изучать историю родного края, его природных особенностей;
- формировать основы знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

##### Развивающие:

- развивать физическую подготовку учащихся;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

##### Воспитательные:

- повышать уровень коммуникативной культуры;
- воспитывать чувство патриотизма;
- воспитывать бережное отношение к природе.
- создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные:***

- повысить уровень общей физической подготовки;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- овладеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику кроссового бега;

- овладеть вариантами техники бега применительно к разным типам и условиям местности;

- определить будущую специализацию в летнем ориентировании;

***Метапредметные:***

Метапредметными результатами общеобразовательной программы — является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях;

- проговаривать последовательность действий на учебно-тренировочных занятиях;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую;

- уметь донести свою позицию до других;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью.

### ***Личностные:***

- определяться и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других членов коллектива;
- сформированность ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ответственного отношения к обучению.

### **Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебный (тематический) план**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Теор.</b>	<b>Практ.</b>	<b>Всего час.</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
<b>1</b>	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	2	
<b>2</b>	Основы картографии	-	1	1	
<b>3</b>	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				
<b>3.1</b>	Легенды контрольных пунктов	1	1	2	
<b>3.2</b>	Условные знаки спортивных карт	1	1	2	
<b>3.3</b>	Компас и его использование	1	1	2	
<b>4</b>	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	-	1	
<b>5</b>	Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка.	-	14	14	
<b>6</b>	Соревнования по спортивному ориентированию.	-	20	20	
	Всего часов:	5	39	44	

### **Содержание программы**

#### **1. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях**

**Теория.** Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время

занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию.

**Практика.** Соревнования «Веселые старты».

## **2. Основы картографии**

**Теория.** Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Летние карты.

**Практика.** Туристские игры на местности «Ориентирование без карты».

## **3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

### **3.1 Легенды контрольных пунктов.**

**Теория.** 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. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация.

**Практика.** Упражнения на чтение легенд.

### **3.2 Условные знаки спортивных карт.**

**Теория.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

**Практика.** Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

### **3.3 Компас и его использование.**

**Теория.** Устройство компаса. Современные модели компаса .  
Определение сторон горизонта карты по компасу.

**Практика.** Упражнения с компасом на местности и в помещении.

## **4. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теория.** Виды соревнований по ориентированию. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Разбор правил соревнований.

**Практика:** соревнования в группе.



## **5. Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка**

**Практика.** Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

## **6. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Практика.** Участие в различных соревнованиях.

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
1.	Количество учебных недель	4
2.	Количество учебных дней	16
3.	Количество часов в неделю	11
4.	Начало занятий	03.06.24
5.	Окончание занятий	30.06.24

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования, компасы.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку по данной программе.

## **Методическое обеспечение**

- информационная и справочная литература, учебные плакаты;
- набор учебных и спортивных карт;
- комплекты таблиц с условными знаками;
- учебные презентации по темам программы;
- система дидактических игр на занятиях ориентированием;
- методическая разработка «Туристская игротека»;
- разработки, конспекты и сценарии мероприятий;
- тест-листы для проверки знаний учащихся;
- макеты местности;
- наглядные тематические пособия.

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **Формы аттестации**

Программа «Лето с компасом и картой (спортивное ориентирование)» предусматривает промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях. Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

### **Оценочные материалы**

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно во время реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение месяца в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

## Мониторинг результатов обучения

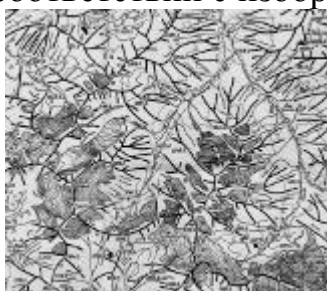
Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Ориентирован ие, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирован ие на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Физическая подготовка.	Установленн ые нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационн ые навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Тестовые задания

#### Топография и ориентирование

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

Г \_\_\_\_\_

*Наименования:* Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2) Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3) Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

4) Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.

4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. \_\_\_\_\_

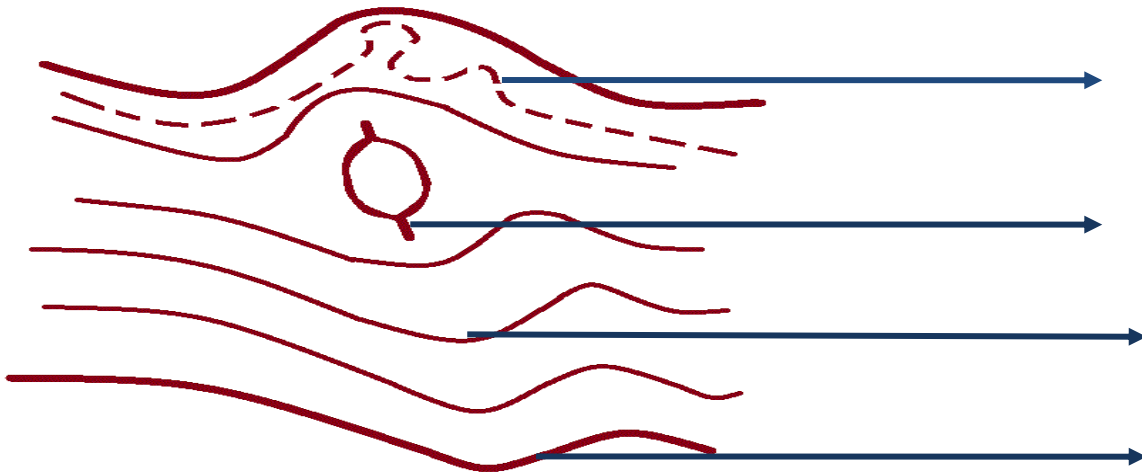
Б. \_\_\_\_\_

В. \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

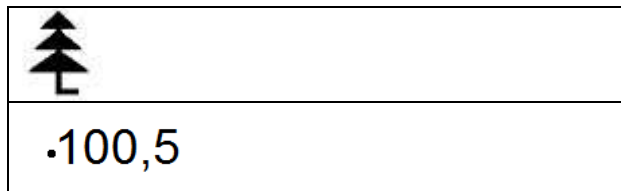
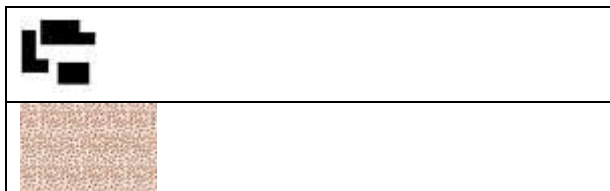
а) Бергштрих

б) Заложение

в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:





### Список литературы для учащихся

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
2. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
3. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
4. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
5. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.

### Список литературы для педагогов

1. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
2. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
3. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
4. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
5. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
6. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
7. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.