



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области**

**РАССМОТРЕНО
И СОГЛАСОВАНО**

Методический совет

Протокол № 1 от 02.09 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

Е.В. Махова Е.В. Махова

от 02.09.24 № 346/2

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивное ориентирование»
(творческое объединение «Прыткие белки»)**

*Возраст учащихся – 10 – 16 лет
Срок реализации программы – 3 года*

Автор составитель: Смирнова Виктория Геннадьевна,
педагог дополнительного образования,

Новотроицк – 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность программы	4
1.1.2.	Актуальность программы	4
1.1.3.	Отличительные особенности программы	5
1.1.4.	Адресат программы	5
1.1.5.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.6.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.7.	Режим занятий	6
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебно-тематический план	7
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	10
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	19
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации программы	29
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	29
2.2.2.	Условия формирования групп	29
2.2.3.	Кадровое обеспечение	29
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	29
2.2.5.	Информационное обеспечение	29
2.3.	Формы аттестации/контроля	31
2.4.	Оценочные и диагностические материалы	32
2.5.	Методическое обеспечение	35
3.	Список основной литературы	38
3.1.	Список дополнительной литературы	38
3.2.	Список цифровых ресурсов	38
	Приложение 1 Оценочные и диагностические материалы	40
	Приложение 2 Топографический диктант	46
	Приложение 3 Методическая разработка «развитие точности восприятия расстояния в спортивном ориентировании»	47
	Приложение 4 Тесты по краеведению Оренбургской области	53

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

– Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

– Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

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

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургской области № 2099-п от «02» ноября 2015 года;

– Положение о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МАУДО СДЮТурЭ (утверждено методическим советом МАУДО СДЮТурЭ от 20.03.2020, протокол № 4);

– Уставом МАУДО СДЮТурЭ;

– Учебного плана Правил внутреннего распорядка, инструкций по технике безопасности МАУДО СДЮТурЭ.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность и направлена на:

- создание и обеспечение необходимых условий для вовлечения обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом;
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья обучающихся. Программа имеет базовый уровень освоения.

1.1.2. Актуальность программы

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, умение эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа отвечает потребности общества в формировании компетентной гармонично развитой личности. Программа носит сбалансированный характер, направлена на развитие психологической готовности и коммуникативной культуры, необходимой для успешного роста обучающихся.

Своеобразием и спецификой программы является также организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время занятий и соревнований.

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

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

1.1.4. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для обучения детей в возрасте 9-16 лет.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся.

Младший школьный возраст (9-11 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.

Средний школьный возраст (12-14 лет). Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст (15-16 лет) В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

1.1.5. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на 3 года обучения – 648 учебных часа:

- 1 год обучения «Основы спортивного ориентирования» – 216 часов;
- 2 год обучения «Спортивное ориентирование базовый уровень» – 216 часов;
- 3 год обучения «Спортивное ориентирование как образ жизни» – 216 часов.

1.1.6. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная-заочная.

При необходимости реализация программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные и групповые занятия.

Формы организации занятий – практические и комбинированные занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования; онлайн-практикумы, видеолекции, видеомастер-классы, чат-занятия, чат-беседа и др.

1.1.7. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 6 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Воспитывающие:

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

Развивающие:

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

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 оборудованием ориентировщика;
- формировать умение работать с картой (с разным масштабом).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**1.3.1. Учебно-тематический план**

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Основы спортивного ориентирования (1 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
	Спортивное ориентирование как вид спорта	6	6	-	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6	4	2	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Планирование спортивной тренировки	8	2	6	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Спортивный инвентарь	6	4	2	Творческая работа, тестирование
	Основы картографии	8	4	4	Беседа, опрос
	Легенды контрольных пунктов	22	12	10	Тестирование, опрос
	Чтение спортивной карты	16	12	4	Тестирование, викторина
	Порядок работы на контрольном пункте	8	4	4	Тестирование
	Технико-вспомогательные действия	10	6	4	Контрольное задание, беседа

	Тактическая подготовка	8	4	4	Сдача нормативов, тестирование
	Краеведение и охрана природы	8	4	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Общая физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа, зачет
	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа, зачет, тестирование
	Основы туристской подготовки	12	6	6	Беседа, опрос
	Контрольные упражнения и соревнования	42	-	42	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования, тестирование
	ИТОГО:	216	73	143	
Спортивное ориентирование базовый уровень (2 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
	Спортивное ориентирование как вид спорта	4	4	-	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	10	6	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Планирование спортивной тренировки	8	6	2	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Спортивный инвентарь	8	4	4	Творческая работа, тестирование
	Основы картографии	8	4	4	Беседа, опрос
	Легенды контрольных пунктов	18	10	8	Тестирование, опрос
	Чтение спортивной карты	16	8	8	Тестирование, викторина
	Порядок работы на контрольном пункте	6	2	4	Тестирование
	Технико-вспомогательные	10	4	6	Контрольное задание, беседа

	действия				
	Тактическая подготовка	10	6	4	Сдача нормативов, тестирование
	Краеведение и охрана природы	8	4	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Общая физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа, зачет, тестирование
	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа, зачет, тестирование
	Основы туристской подготовки	12	4	8	Беседа, поход, опрос
	Контрольные упражнения и соревнования	42	-	42	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования, тестирование
	ИТОГО:	216	68	148	
Спортивное ориентирование как образ жизни (3 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
	Спортивное ориентирование как вид спорта	2	1	1	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Обзор развития ориентирования	2	2	-	Опрос
	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	4	1	3	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	1	3	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Планирование спортивной тренировки	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Спортивный инвентарь	8	2	6	Творческая работа, тестирование
	Основы картографии	8	2	6	Беседа, опрос
	Легенды	18	2	16	Тестирование,

контрольных пунктов				опрос, Практическая работа.
Чтение спортивной карты	16	2	14	Тестирование, викторина
Порядок работы на контрольном пункте	6	1	5	Тестирование
Технико-вспомогательные действия	6	1	5	Контрольное задание, беседа
Тактическая подготовка	24	1	23	Сдача нормативов, тестирование
Краеведение и охрана природы	4	1	3	Опрос, практическая работа, наблюдение
Общая физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа, зачет, тестирование
Специальная физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа, зачет, тестирование
Основы туристской подготовки	10	1	9	Беседа, поход, опрос
Контрольные упражнения и соревнования	42	-	42	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования, тестирование
ИТОГО:	216	21	195	
ВСЕГО:	648	167	481	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы первого года обучения «Спортивное ориентирование». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА (6 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): правила техники безопасности поведения в спортивном зале, на спортивных площадках, в лесу. Общее понятие о спортивном

ориентировании. Виды соревнований в ориентировании. Правила и положение соревнований по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (6 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): общие сведения о строении человеческого организма. Личная гигиена обучающегося. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием.

Практика (2 часа): выполнение самоконтроля при выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (8 ЧАСОВ)

Теория (2 часа): ведение спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика (6 часов): составление личного дневника. Фиксация результатов.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (6 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Практика (2 часа): определение сторон горизонта карты по компасу.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КАРТОГРАФИИ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика (4 часа): узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото и т.п.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (22 ЧАСА)

Теория (12 часов): 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.

Практика (10 часов): упражнения на чтение легенд.

РАЗДЕЛ 7. ЧТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ (16 ЧАСОВ)

Теория (12 часов): 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 (4 часа): прохождение дистанции. Кратчайшие пути, срезки.

РАЗДЕЛ 8. ПОРЯДОК РАБОТЫ НА КОНТРОЛЬНОМ ПУНКТЕ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практика (4 часа): упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНИКО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (10 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом.

Практика (4 часа): ориентирование по компасу. Пользование легендой.

РАЗДЕЛ 10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика (4 часа): отработка действий на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах.

РАЗДЕЛ 11. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практика (4 часа): уборка территории, прилегающей к реке, лесу и т.д.

РАЗДЕЛ 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)

Практика (36 часов): 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. 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. 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.

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

РАЗДЕЛ 13. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 ЧАСОВ)

Практика (16 часов): беговая подготовка: игры для привыкания к лесу. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

Лыжная подготовка: подбор и хранение беговых лыж. Игры для привыкания к зимнему лесу. Способы передвижения на лыжах. Подъем "лесенкой", "ёлочкой". Спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов.

РАЗДЕЛ 14. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила разведения костра и их виды.

Практика (6 часов): участие в походе выходного дня.

РАЗДЕЛ 15. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (42 ЧАСА)

Практика (42 часа): прохождение контрольных тестов и участие в соревнованиях (обучающиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие не менее чем в 1 соревновании по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 2 соревнованиях по спортивному ориентированию).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): промежуточная аттестация (соревнования, тестирование).

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ» (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы второго года обучения «Спортивное ориентирование базовый уровень». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА (4 ЧАСА)

Теория (4 часа): правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию.

Краткий обзор развития спортивного ориентирования в регионе. Результативность по итогам 1 года обучения. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

РАЗДЕЛ 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (10 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): постановка дыхания в процессе занятий спортивным

ориентированием. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Практика (4 часа): постановка дыхания в процессе занятия. Осуществление врачебного контроля. Самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (8 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): задачи контроля и самоконтроля. Составление личного дневника. На основе полученных результатов самоконтроля планируем физическую нагрузку во время тренировок.

Практика (2 часа): фиксация результатов.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): особенности снаряжения для летнего и зимнего ориентирования. Обувь, одежда, средства отметки.

Практика (4 часа): подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КАРТОГРАФИИ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): карты летние и зимние. Рисовка карты.

Практика (4 часа): определение расстояния на карте. Рисовка карт различной местности.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (18 ЧАСОВ)

Теория (10 часов): описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд.

Практика (8 часов): упражнения на чтение легенд.

РАЗДЕЛ 7. ЧТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ (16 ЧАСОВ)

Теория (8 часов): определение расстояния на местности шагами, по времени. Чтение объектов с тропинки. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Практика (8 часов): определение расстояния на местности шагами, по времени. Прохождение дистанции заданного направления.

РАЗДЕЛ 8. ПОРЯДОК РАБОТЫ НА КОНТРОЛЬНОМ ПУНКТЕ (6 ЧАСОВ)

Теория (2 часа): выход на КП с различных привязок. Отметка на КП.

Практика (4 часа): упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНИКО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (10 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): подготовка карточки для отметки. Использование электронной отметки и компостирование.

Практика (6 часов): ориентирование по компасу. Пользование легендой.

РАЗДЕЛ 10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 ЧАСОВ)

Теория (6 часов): тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика (4 часа): отработка действий команды в эстафетах. Промежуточная аттестация (зачет).

РАЗДЕЛ 11. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ (8 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

Практика (4 часа): уборка территории в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)

Практика (36 часов): 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. 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. 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.

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

Промежуточная аттестация (зачёт).

РАЗДЕЛ 13. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 ЧАСОВ)

Практика (16 часов): беговая подготовка: игры для привыкания к лесу. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

Лыжная подготовка: подбор и хранение беговых лыж. Игры для привыкания к зимнему лесу. Способы передвижения на лыжах. Подъём "лесенкой", "ёлочкой". Спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов.

РАЗДЕЛ 14. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ЧАСОВ)

Теория (4 часа): взаимосвязь ориентирования и туризма. Туристские слёты и соревнования.

Практика (8 часов): организация туристского быта в походе выходного дня.

РАЗДЕЛ 15. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (42 ЧАСА)

Практика (42 часа): прохождение контрольных тестов, участие в соревнованиях (обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (соревнования, тестирование).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы третьего года обучения «Спортивное ориентирование базовый уровень». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА (2 ЧАСА)

Теория (2 часа): правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию.

Краткий обзор развития спортивного ориентирования в регионе. Результативность по итогам 2 года обучения. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

РАЗДЕЛ 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ (2 ЧАСА)

Теория (2 час): перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштаба.

РАЗДЕЛ 3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА(4 ЧАСА)

Теория (1 час): понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практика (3 часа): утомление и перетренировка. Предупреждение

переутомления. Основные приёмы спортивного массажа (поглаживание, растирание, потряхивание). Массаж до и после тренировок и соревнований.

РАЗДЕЛ 4. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (4 ЧАСА)

Теория (1 час): характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Практика (3 часа): постановка дыхания в процессе занятия. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по спортивному ориентированию. Самоконтроль.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (6 ЧАСОВ)

Теория (2 часов): задачи контроля и самоконтроля. Составление личного дневника. На основе полученных результатов самоконтроля планируем физическую нагрузку во время тренировок.

Практика (4 часа): фиксация результатов.

РАЗДЕЛ 6. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (8 ЧАСОВ)

Теория (2 часа): особенности снаряжения для летнего и зимнего ориентирования. Обувь, одежда, средства отметки.

Практика (6 часа): подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ КАРТОГРАФИИ (8 ЧАСОВ)

Теория (2 часа): карты летние и зимние. Рисовка карты.

Практика (6 часа): определение расстояния на карте. Рисовка карт различной местности.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 8. ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (18 ЧАСОВ)

Теория (2 часов): описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд.

Практика (16 часов): упражнения на чтение легенд.

РАЗДЕЛ 9. ЧТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ (16 ЧАСОВ)

Теория (2 часов): определение расстояния на местности шагами, по времени. Чтение объектов с тропинки. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Практика (14 часов): определение расстояния на местности шагами, по времени. Прохождение дистанции заданного направления.

РАЗДЕЛ 10. ПОРЯДОК РАБОТЫ НА КОНТРОЛЬНОМ ПУНКТЕ (6 ЧАСОВ)

Теория (1 часа): выход на КП с различных привязок. Отметка на КП.

Практика (5 часа): упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки.

РАЗДЕЛ 11. ТЕХНИКО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (6 ЧАСОВ)

Теория (1 часа): подготовка карточки для отметки. Использование электронной отметки и компостирование.

Практика (5 часов): ориентирование по компасу. Пользование легендой.

РАЗДЕЛ 12. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 ЧАСОВ)

Теория (1 часов): тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика (23 часа): выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в мешок, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований. Отработка действий команды в эстафетах. Промежуточная аттестация (зачет).

РАЗДЕЛ 13. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ (4 ЧАСОВ)

Теория (1 часа): меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

Практика (3 часа): уборка территории в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 14. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)

Практика (36 часов): 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. Упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. 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. 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 вися, лазанье и перелезание.

Занятия на местности. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Фартлек — игра скоростей. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Прогулки, туристские походы.

Промежуточная аттестация (зачёт).

РАЗДЕЛ 15. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 ЧАСОВ)

Практика (16 часов): беговая подготовка: игры для привыкания к лесу. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

Лыжная подготовка: подбор и хранение беговых лыж. Игры для привыкания к зимнему лесу. Способы передвижения на лыжах. Подъём "лесенкой", "ёлочкой". Спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов.

РАЗДЕЛ 16. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (10 ЧАСОВ)

Теория (1 часа): взаимосвязь ориентирования и туризма. Туристские слёты и соревнования.

Практика (9 часов): организация туристского быта в походе выходного дня. Маркировка веревки для транспортировки, организации страховки. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка, беседка) — требования по безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы само страховки и требования к ним. Верёвки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними). Карабины (модификации, назначение и применение). Каски и рукавицы. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Организация командной страховки. Понятия: «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый».

РАЗДЕЛ 17. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (42 ЧАСА)

Практика (42 часа): прохождение контрольных тестов, участие в соревнованиях (обучающиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 3 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 5 соревнованиях по спортивному ориентированию).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (соревнования, тестирование).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.4.1 Личностные:

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

1.4.2. Метапредметные:

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

1.4.3. Предметные:

- знает историю развития и особенности спортивного ориентирования;
- знает правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;
- знает технику безопасности при преодолении естественных препятствий;
- знает основные условные знаки;
- умеет ориентироваться на местности;
- умеет «строить» экономный и разумный маршрут;
- умеет пользоваться оборудованием ориентировщика;
- умеет работать с картой (с разным масштабом);
- умеет преодолевать различные естественные препятствия.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количес тво учебных занятий	Количес тво учебных часов
«Спортивное ориентирование» (3 год обучения)	11.09.	31.05.	36	108	216

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 1 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации для 1-го года обучения – в период с 23 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 2-го года обучения – с 22 по 31 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – с 23 по 31 мая. Планируется, что в течение года воспитанники должны выполнить I юношеский разряд по спортивному ориентированию

Календарный учебный график (3-ий год обучения)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь						
1.	11.09	Вводное занятие	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование
2.	13.09	Спортивное ориентирование как вид спорта	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, практическая работа, наблюдение
3.	14.09	Обзор развития ориентирования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
4.	18.09	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
5.	20.09	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения

6.	21.09	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
7.	25.09	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, тестирование, наблюдение, контрольные упражнения
8.	27.09	Планирование спортивной тренировки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
9.	28.09	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа

Октябрь

1.	02.10	Планирование спортивной тренировки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
2.	04.10	Планирование спортивной тренировки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
3.	05.10	Контрольные упражнения и соревнования		Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
4.	08.10	Основы туристской подготовки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, поход, опрос
5.	09.10	Спортивный инвентарь	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Творческая работа, тестирование
6.	12.10	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
7.	16.10	Спортивный инвентарь	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Творческая работа, тестирование
8.	18.10	Спортивный инвентарь	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Творческая работа, тестирование
9.	19.10	Основы картографии	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, опрос

10.	23.10	Основы картографии	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, опрос
11.	25.10	Основы картографии	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, опрос
12.	26.10	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
13.	30.10	Спортивный инвентарь	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Творческая работа, тестирование

Ноябрь

1.	01.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
2.	02.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
3.	06.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
4.	08.11	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
5.	09.11	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
6.	13.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
7.	15.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
8.	16.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
9.	20.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
10.	22.11	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа

11.	27.11	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
12.	29.11	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
13.	30.11	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование

Декабрь

1.	04.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
2.	06.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
3.	07.12	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
4.	11.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
5.	13.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
6.	14.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
7.	18.12	Чтение спортивной карты	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, викторина
8.	21.12	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
9.	25.12	Контрольные упражнения и соревнования		Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа
10.	27.12	Порядок работы на контрольном пункте	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование
11.	28.12	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа

Январь

1.	08.01	Порядок работы на контрольном пункте	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование
2.	10.01	Порядок работы на контрольном пункте	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование
3.	11.01	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
4.	15.01	Технико-вспомогательные действия	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Контрольное задание, беседа
5.	17.01	Технико-вспомогательные действия	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Контрольное задание, беседа
6.	18.01	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
7.	22.01	Технико-вспомогательные действия	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Контрольное задание, беседа
8.	24.01	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
9.	25.01	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
10.	29.01	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
11.	31.01	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование

Февраль

1.	01.02	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
2.	05.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
3.	07.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование

4.	08.02	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
5.	12.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
6.	14.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
7.	15.02	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
8.	19.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
9.	20.02	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
10.	21.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
11.	26.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
12.	28.02	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
Март						
1.	01.03	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
2.	04.03	Легенды контрольных пунктов	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Тестирование, опрос, Практическая работа
3.	05.03	Тактическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Сдача нормативов, тестирование
4.	07.03	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
5.	12.03	Краеведение и охрана природы	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, практическая работа, наблюдение

6.	14.03	Краеведение и охрана природы	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Опрос, практическая работа, наблюдение
7	15.03	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
8.	19.03	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
9	21.03	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
10.	22.03	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
11.	26.03	Основы туристской подготовки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, поход, опрос
12.	28.03	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
13.	29.03	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование

Апрель

1.	02.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
2.	04.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
3.	05.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
4.	09.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
5.	11.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
6.	12.04	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование

7.	16.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
8.	18.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
9	19.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
10.	23.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
11.	25.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
12.	26.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
13.	29.04	Общая физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование

Май

1.	05.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
2.	07.05	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
3.	08.05	Основы туристской подготовки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, поход, опрос
4.	14.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
5.	16.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
6.	17.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
7.	20.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование

8.	22.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
9	23.05	Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Практическая работа, зачет, тестирование
10.	24.05	Основы туристской подготовки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, поход, опрос
11.	27.05	Основы туристской подготовки	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Беседа, поход, опрос
12.	28.05	Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное	Тренировочный зал, школьный двор.	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
13.	30.05	Итоговое занятие	2		Тренировочный зал	Чаепитие

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

Набор обучающихся в творческое объединение свободный, не зависит от национальной и половой 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, 3-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

Для реализации программы необходимы педагоги дополнительного образования, имеющие опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал.

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

Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, 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.

2.2.5. Информационное обеспечение

Краеведение:

Видеоурок «Рельеф, полезные ископаемые Оренбургской области» - <https://yandex.ru/video/preview/14404815641344928956>

Видеоролик «Животный мир Оренбургской области» - <https://infourok.ru/prezentaciya-k-vospitatelnomu-meropriyatiju-zhivotnyj-mir-orenburgskoj-oblasti-4631477.html?ysclid=liyeavruwo210459384>

<https://yandex.ru/video/preview/10991184950177020018>

Видеоурок «Растительный и заповедный мир родного края» - <https://yandex.ru/video/preview/6205043890695684548t>

<https://yandex.ru/video/preview/5089228463708218615>

Видеоурок «История Оренбургской области» - <https://yandex.ru/video/preview/176968794639398245>

Видеоурок «Герои – оренбуржцы и их подвиги» - <https://yandex.ru/video/preview/14901885071587491286>

<https://yandex.ru/video/preview/18196166860252056643>

<https://yandex.ru/video/preview/10253284037596109563>

Презентация «Оренбуржцы-олимпийцы» - <https://infourok.ru/olimpiyskie-sportsmeni-orenburgskoj-oblasti-902696.html?ysclid=liyhd1o9nv841454815>

Презентация и видеоматериал «Промыслы и ремесла Оренбургской области» - <https://yandex.ru/video/preview/11414137702882079786>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-narodnie-remyosla-473612.html?ysclid=liyhgpy115494446024>

Презентация "Особенности национального костюма Оренбургской губернии" - <https://yandex.ru/video/preview/8455952956941476961>

Презентация «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» -

https://vk.com/doc379419075_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf

Мастер-класс "Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега "пеленашка" –

https://vk.com/video-199490038_456239050?list=5c292c40017f55b1b8

Презентация «Музеи Оренбургской области» - <https://yandex.ru/video/preview/14659407033074876581>

Топография и ориентирование:

«Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» - <https://www.youtube.com/watch?v=WbOpLzG--cA>

«Базовые упражнения для мелкой моторики» -

<https://www.youtube.com/watch?v=0X52VjxBvuw&t=7s>

«Спортивное ориентирование» -

https://www.youtube.com/watch?v=gEu1h_QqnaE_

«Топография условные знаки и обозначения»

<https://hungry-bags.ru/tysyacha/topografiya-uslovnye-znaki-i-oboznacheniya-topograficheskie-znaki-dlya/>

Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе» -

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь» - https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall

«ПМП при кровотечениях и травмах» - <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» - <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения» - <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

Основы экологии:

Презентация «Наша планета-Земля»

2.3. Формы аттестации/контроля

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

Входная диагностика проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

Формы:

- тестирование.

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.

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

Формы:

- соревнования;
- зачёт (сдача нормативов);
- тестирование.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной 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.

2.4. Оценочные и диагностические материалы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний)	Тестирование (Махкамов А.А.) https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Тестирование https://disk.yandex.ru/i/tYuO1i_s-APTWg
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по направлению Спортивное ориентирование.
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема освоенных умений и навыков);	

		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2. Учебно - коммуникативные	Адекватность восприятия	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение

умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	информации, идущей от педагога	- низкий	
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig

		или занижает их)	
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне) - средний уровень (интерес периодически поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты) - средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать) - высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	Наблюдение
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах) - средний уровень (участвует при побуждении извне) - высокий уровень (инициативен в общих делах)	Наблюдение

2.5. Методическое обеспечение

Методы обучения по программе

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 учащимися;

– **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 эдьютейнмент – для воссоздания и усвоения учащимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

– технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;

– 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: видеofilмы 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.

3. Список основной литературы

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. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2018. –12 с.
3. 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.
4. 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.
5. Урванцев, В.Г. «Игровые упражнения в спортивном ориентировании» 2018. – 30 с.

3.1. Список дополнительной литературы

1. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алёшин. – М., Профиздат, 1985. – 95 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В.Бардин. – М., Просвещение, 1981. – 81 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. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). – Вып. 4. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
6. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов / Г.С. Усыскин. – М., 2001. – 51 с.
7. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Издательство «Советский Спорт». – 2010 г. – 112 с.

3.2. Список цифровых ресурсов

1. Тьюторы здорового образа жизни [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdorov-tutor.anonii.ru/> - (Дата обращения: 08.06.2022).
2. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> - (Дата обращения 08.06.2022).
3. Спортивное ориентирование — что это за вид спорта: виды, правила, экипировка, история [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://provzyhivanie.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-> (Дата обращения 08.06.2022).
4. Календарь соревнований Оренбургской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://orgeo.ru/event/type/orienteering/region/orenburg> (Дата обращения 08.06.2022).
5. Тесты и упражнения по спортивному ориентированию

[электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=38421&s=> (Дата обращения: 08.06.2022).

Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html - (Дата обращения: 08.06.2022).

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

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, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, 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 оборудуется 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

Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике

Коми:

А. 30 лет

Б. менее 30 лет

В. Более 30 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

А. Швеция

Б. Норвегия

В. Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

А. в заданном направлении

Б. по выбору

В. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

А. компас

Б. чип

В. рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

А. черный

Б. синий

В. красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

А. тропа

Б. овраг

В. болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А. в 1см 1км

Б. в 1см 100м

В. в 1см 10м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

А. циферблат

Б. магнитная стрелка

В. колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

А. по ветру

Б. по окружающим объектам

В. по линейке

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

Тест для итоговой аттестации

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России:

А. 40 лет

Б. менее 40 лет

В. более 40 лет

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

А. лично-командные

Б. личные

В. командные

3. Спортивные карты относятся к следующей категории карт:

А. крупномасштабные

Б. мелкомасштабные

В. среднемасштабные

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

А. 300м.

Б. 450м.

В. 480м.

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

А. вышка

Б. тропинка

В. микро-ямка

6. К площадным ориентирам относятся:

А. болота и поля

Б. заборы и канавы

В. микрообъекты

7. Определите высоту холма, если на карте с сечением рельефа 2.5 метра он обозначен пятью горизонталями:

А. 7,5м

Б. 10 м

В. 12,5м

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

Низкий уровень знаний – 1-4 балла;

Средний уровень знаний - 5-8 баллов;

Высокий уровень знаний - 9-10 баллов.

Задания для текущего контроля

Задания:

Определите:

- стороны горизонта;
- место старта и финиша;
- количество КП в карте;
- с помощью компаса определить расстояние от старта до первого КП;
- 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.

Викторина «Карта»

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.

Топографический диктант

Учащимся предлагается текст (на слух), содержащий указание на туристский маршрут по определенной местности. В процессе прослушивания, анализа текста им необходимо при помощи условных обозначений (топографических знаков) обозначить маршрут следования туристической группы.

Инструкция. Слушая текст, нарисуйте в квадратах условные знаки, в соответствии с текстом. Отдельные местные предметы, топографические объекты обозначайте отдельными знаками. Условные знаки рисуйте соответствующим цветом.

«Туристы вышли на восточную окраину деревни Федоровка. Их путь лежал на юго-восток по грунтовой дороге. Слева в 100 м от дороги - сельское кладбище с деревьями. Справа – березовая роща, высота деревьев 20 м, толщина 0,25, расстояние между деревьями 5 м.

Через 400 м туристы подошли к реке, текущей с севера на юг. Правый берег обрывистый, высота обрыва 3 м. Левый – пологий, низкий, заболоченный, порос камышом.

Через реку каменный мост шириной 8 м, длиной 30 м, грузоподъемностью 10 т. Высота моста над рекой – 6 м.

Ниже моста – брод глубиной 1 м, длиной – 45 м; дно твердое, скорость течения 0,3 м/с.

От моста дорога пошла по азимуту 70 градусов. Слева – луга, справа узкая посадка леса. Пройдя по дороге 300 м, туристы увидели тропинку, которая пошла от дороги по азимуту 130 градусов. Через 100 м тропинка закончилась около загона для скота.

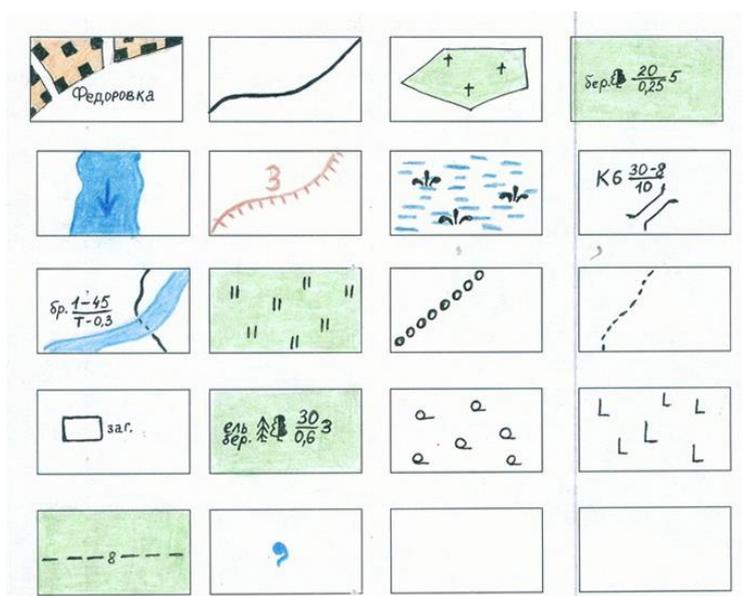
Туристы вернулись на дорогу и прошли по ней еще 100 м. Затем дорога повернула по азимуту 15 градусов. Справа начался смешанный лес, состоящий в основном из елей и берез, высота деревьев 30 м, толщина 0,6 м, расстояние между деревьями 3 м.

Справа от дороги – редколесье, вырубка.

Пройдя по дороге 100 м, туристы свернули на просек в лесу (азимут 90 градусов, ширина просеки 8 м). Пройдя 200 м, они остановились на привал на поляне, около родника».

Топографический диктант

Эталон ответа



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ РАССТОЯНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ»

Аннотация. В работе представлена методика развития точности восприятия расстояния, которая заключается в применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз»

и целенаправленной работе с иллюзионными рисунками, восприятие которых при должной концентрации

внимания становится реальным. Развитие точности восприятия расстояния является важным навыком для адекватной работы с картой.

Ключевые слова: ориентирование, карта, восприятие, иллюзия, расстояние, рисунок.

Одним из важных резервов повышения спортивных результатов ориентировщиков является работа с картой на местности [5,6]. Работа с картой - это основной атрибут соревновательного поведения спортсмена-ориентировщика, отличающий его от других беговых видов спорта, поэтому в спортивном ориентировании одной из главных задач педагогического процесса является развитие способности спортсмена к эффективной работе с картой. Для точного ориентирования спортсмену необходимо уметь оценивать пройденное расстояние, определять направление движения, опознавать ориентиры [5]. Это

требует напряженной умственной деятельности, которая включает в себя получение и обработку

информации, заложенной в карте, запоминание местности и выбор оптимального пути движения между контрольными пунктами [6]. Поиск «выигрышного» стиля мышления, а значит «выигрышной» траектории передвижения спортсмена, может стать определяющим для выявления способов улучшения спортивного результата. Немаловажную роль при этом играют индивидуальные психологические свойства личности спортсмена-ориентировщика, помогающие ему справиться с напряжением (или, напротив, препятствующие этому). В тренировочном процессе спортсменов-ориентировщиков широко используются специфические упражнения. Прежде всего, это задания, основанные на материале спортивных карт: таблицы памяти, выбор пути движения, подсчет количества знаков, легенды, набор высот, поиск отдельно предложенного

фрагмента на целой карте («Перевертыши») и другие [5].

В процессе спортивной подготовки необходимо совершенствовать не только знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.

Восприятие расстояния может осуществляться на местности и на карте. Для развития восприятия

расстояния на местности в спортивном ориентировании разработаны специальные упражнения, а методика развития восприятия расстояния на карте только начинает формироваться.

Однако имеющиеся в арсенале педагога по спортивному ориентированию упражнения не

систематизированы и предлагаются авторами научно-методических разработок только списком в форме рекомендаций.

С этих позиций целенаправленное развитие специальных способностей восприятия является

важнейшим компонентом процесса современной спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Цель работы – разработать методику развития специальных способностей ориентировщиков,

связанных с восприятием расстояния на карте.

Результаты исследования.

В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте. Было выявлено, что в ориентировании

существует два способа измерения расстояния на карте: по линейке и глазомерный; а на местности - три: © Скрипченко И.Т., Козина Ж.Л., 2009

глазомерный, по времени движения и по количеству шагов. Основным способом измерения расстояния на местности считается подсчет пар шагов. Менее точным, хотя и очень быстрым, а часто и единственно возможным, является глазомерный способ оценки. Именно этот метод является основным также для развития точности восприятия расстояния на карте. Предлагаем примерные упражнения для развития этих способностей.

Упражнение № 1

. От начальной точки в направлении стрелки отложите «на глаз» отрезки длиной 1) 14 мм, 2) 9 мм, 3) 12 мм, 4) 17 мм, 5) 27 мм, 6) 31 мм, 7) 22 мм, 8) 13 мм, 9) 6 мм, 10) 39 мм.

Прежде, чем отложить очередной отрезок, прикройте предыдущие. Проверьте результаты.

Рассчитайте ошибку. Суммарная ошибка не должна превышать 20 мм.

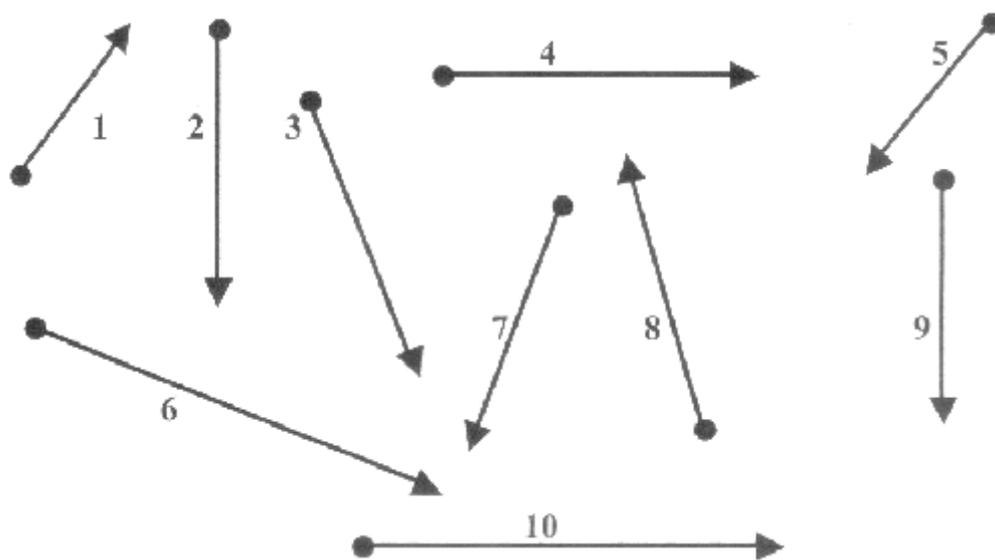


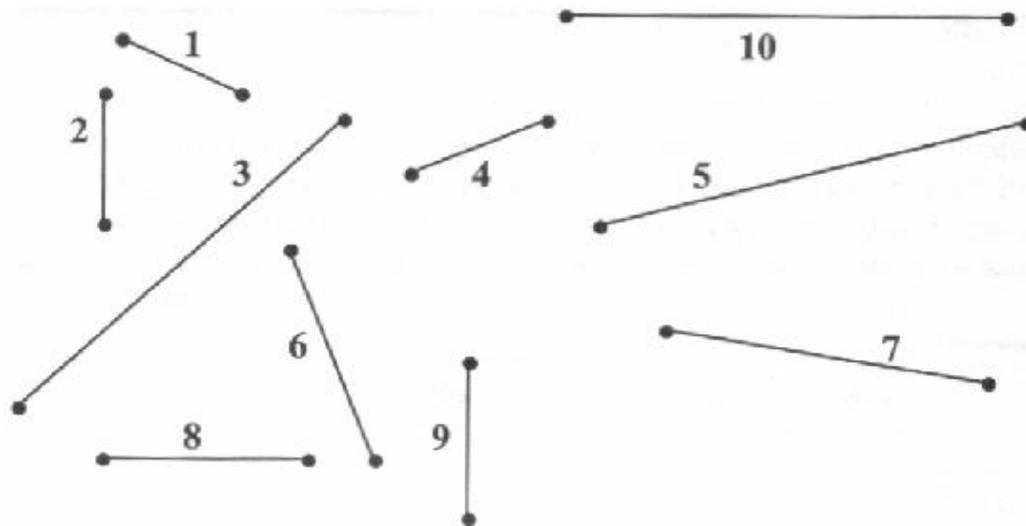
Рис №1

Рис. 1. Иллюстрация упражнения 1

Запишите результат: _____ мм. Ошибка: _____ мм.

Упражнение № 2.

Определите «на глаз» длину отрезков, показанных ниже (с точностью до мм)



рис№2

Рис. 2. Иллюстрация упражнения 2
Запишите полученные результаты:

Результат	Данные по линейке	Результат	Данные по линейке
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Проверьте результат с помощью линейки. Определите ошибку в %. Суммарная ошибка не должна превышать 10%.

Упражнение № 3. Определите длину извилистых линий

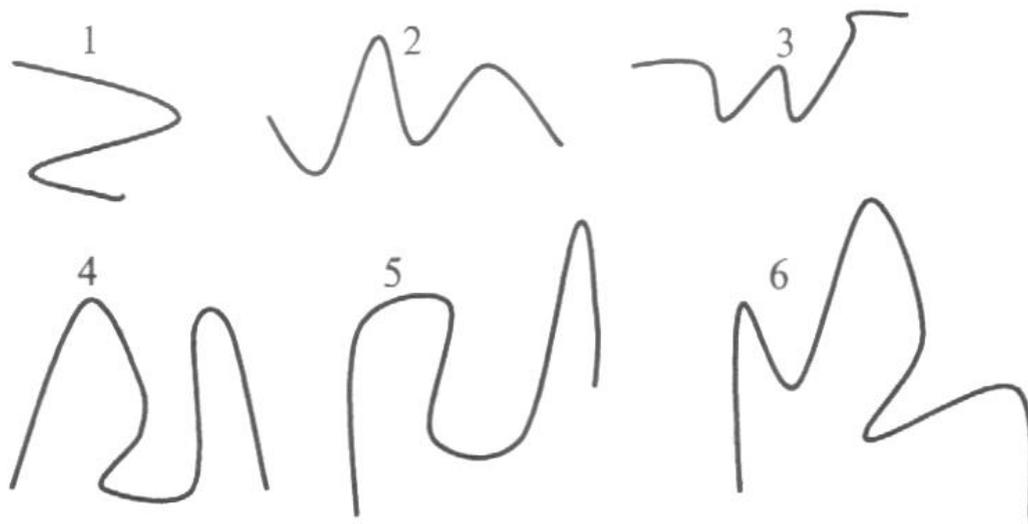


Рис. 3. Иллюстрация упражнения 3

Проверьте результаты с помощью курвиметра или нитки. Запишите полученные результаты.

Упражнение № 4. Самостоятельно нарисуйте извилистые линии длиной: 4 см, 8 см, 6,5 см, 5 см, 11 см. Проверьте результаты с помощью курвиметра.

При работе над развитием точности восприятия размера и формы объекта необходимо также

учитывать возможность возникновения зрительных иллюзий, когда объект воспринимает не точно, а с некоторыми искажениями. Такие зрительные иллюзии подмечены давно, их эффекты изучаются в физиологии, психологии [1,2,3,7], однако практически не применяются на практике для развития точности восприятия. Мы предлагаем применение известных иллюзионных рисунков для развития точности восприятия расстояния у ориентировщиков. Упражнения заключаются в том, чтобы, глядя на иллюзионный рисунок, добиться его точного, не иллюзионного восприятия. Приводим примеры иллюзионных рисунков.

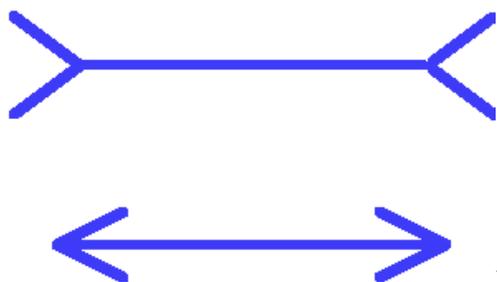
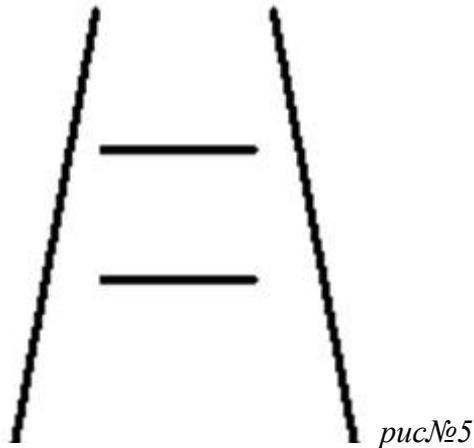


рис. №4(стрелы Мюллер –Лайера)

Рис. 4. Иллюзия Мюллера-Лайера, или иллюзия стрелы

Рисунки 4—6 демонстрируют многие из наиболее известных иллюзий. Они носят имена открывших их исследователей, главным образом, психологов, работавших в Германии в прошлом столетии [4,7,8], — однако удобнее было бы дать некоторым из них описательные названия. Наиболее известным из рисунков такого рода являются стрелы Мюллер-Лайера, изображенные на рис. 4. Это просто пара стрел, древки которых одинаковой длины, но одна стрела имеет наконечники с расходящимися, а другая со сходящимися к древку концами. Стрела с расходящимися наконечниками кажется длиннее, хотя фактически обе стрелы одинаковой длины.

Для развития точности восприятия расстояния следует, глядя на рисунок, добиться правильного восприятия длины «стрел». Для этого необходимо отвлечься от «наконечников» стрел, а сосредоточить свое внимание на длине линий. При достаточной концентрации иллюзия исчезает.



Второй пример также хорошо известен, и специалисты называют его фигурой Поицо. Он состоит

всего из четырех линий: двух одной и той же длины, идущих рядом, но сходящихся, и между ними двух других, равных по длине и параллельных (рис. 5). Одна из линий, расположенная в узкой части пространства, заключенного между двумя сходящимися линиями, кажется длиннее, хотя фактически обе параллельные линии одинаковой длины.

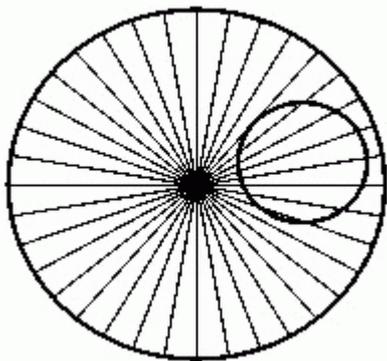
Рис. 5. Иллюзия Понцо, или иллюзия железнодорожных путей

Для того, чтобы воспринять длины параллельных линий реально, следует отвлечься от сходящихся линий и сосредоточиться на параллельных. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает.

Наконец, мы имеем рисунки, на которых квадрат и круг искривляются на фоне круговых или

скрещивающихся линий (рис. 6).

Рис. 6. Влияние фона, вызывающее искажение фигуры



Для того, чтобы воспринять искажаемый круг реально, следует отвлечься от круговых линий и

сосредоточиться на внутренней окружности. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает.

В настоящее время физиологическая природа возникновения зрительных иллюзий не объяснена, однако применение иллюзионных рисунков на практике является эффективным средством развития точности восприятия расстояния на карте у

ориентировщиков. Мы рекомендуем применение в учебно- тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития способности определения расстояния «на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, что является важным навыком для адекватной работы с картой.

Выводы.

1. В процессе спортивной подготовки ориентировщиков необходимо совершенствовать не только знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.

2. В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была

разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте, которая заключается в

применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз» и

целенаправленной работе с иллюзионными рисунками.

3. Применение в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития

способности определения расстояния «на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, является важным навыком для адекватной работы с картой.

В перспективе предполагается дальнейшее изучение физиологических механизмов восприятия и разработка методик

Тесты по краеведению Оренбургской области

Концепция краеведческого образования обосновывает организацию системы учебной и внеучебной деятельности по краеведению на всех ступенях общего и дополнительного образования. В ней говорится, что гуманизация образования, реализуемая через культурологический и личностно-ориентированный подходы, предполагает, прежде всего, ориентацию на интересы ребенка, на возможности развития личности, на постоянное взаимодействие человека и конкретной культурно-образовательной среды. Система краеведческого образования в общеобразовательных учреждениях охватывает все ступени общего образования.

Если раньше краеведением занимались узкие специалисты, представители отдельных наук (этнографы, археологи, географы), теперь к этой работе приобщились учителя многих других дисциплин, которые, используя краеведение как метод, вовлекли в это движение значительные массы учащихся.

Россия – огромная страна. Древняя и современная история её – как история отдельных её частей, так и история отдельных народов – сложна и запутана. Но одновременно – и чрезвычайно увлекательна. Учащиеся должны знать основы краеведения, приобрести навыки изучения своей местности, уметь определять взаимосвязь географического краеведения с краеведением историческим, литературным и т.д.

Работая в общеобразовательной школе, готовя детей к Олимпиадам и участию в туристических слётах, мы столкнулись с проблемой познания детьми истории, географии родного края. Предлагаемые тесты позволяют не только быстро проверить знания ребят, но и закрепить изучаемый материал.

1. Основателем Орска в 1735 году стал:

- А) И.К.Кириллов;
- Б) В.Н.Татищев;
- В) Е.Пугачёв;
- Г) Т.Г. Шевченко.

2. С момента основания Орск назывался:

- А) Орская крепость;
- Б) Оренбургской крепостью;
- В) Яман-кала.

3. Орск стал называться городом в:

- А) 1861 г.;
- Б) 1865 г.;
- В) 1917 г.;
- Г) 1886 г.;

4. По приказу Екатерины II в 1775 году река Яик была переименована в Урал :

- А) за близость к Уральским горам;
- Б) по просьбе губернатора Оренбурга;
- В) в наказание за восстание Пугачёва.

5. С 1920 по 1925 год Оренбург был столицей:

- А) Казахской АССР;
- Б) Киргизской АССР;
- В) Оренбургской области;
- Г) Башкирской АССР.

6. Как с 1938 по 1957 год называлась Оренбургская область:

- А) Киргизской АССР;
- Б) Чкаловской;

- В) Всегда была Оренбургской;
Г) Средневожским краем.
7. С запада на восток Оренбургская область тянется на:
А) 200 км;
Б) 500 км;
В) более 700 км;
Г) более 1000 км.
8. С юга на север в самом узком месте расстояние между границами области:
А) 30 км;
Б) 60 км;
В) 90 км;
Г) 110 км.
9. Самая высокая гора Оренбургской области имеет высоту:
А) 462 км;
Б) 568 км;
В) 668 км;
Г) 837 км.
10. Как называется самый большой и многоводный приток Урала:
А) Орь;
Б) Илек;
В) Самара;
Г) Сакмара.
11. Река Урал впадает в:
А) Волгу;
Б) Аральское море;
В) Каспийское море;
Г) Озеро Развал.
12. Во сколько раз территория Оренбургской области больше Дании:
А) в три раза;
Б) в два раза;
В) одинаковы;
Г) Оренбургская область меньше Дании.
- Правильные ответы: 1-а, 2-б, 3-б, 4-в, 5-б, 6-б, 7-в, 8-б, 9-в, 11-в, 12-а.