

Управление образования администрации Губкинского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от  
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Центр дополнительного об-  
разования «НеШкола»  
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Спортивное ориентирование»**

Туристско-краеведческая направленность

*Объем обучения: 216 часов  
Срок реализации: 3 года  
Возрастная категория: 10-15 лет*

*Разработчики программы:  
Коршиков Андрей Михайлович,  
педагог дополнительного образования;*

г. Губкин, 2025 г.

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «31» 08 2021 г. № 41, на основании решения педагогического совета от «31» 08 2021 г., протокол № 07

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта.

Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы (именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути). Бывает, что ориентировщик сбивается с избранного пути и не знает точку на карте, в которой сейчас находится. В этой ситуации нужно мужество, чтобы вернуться назад, «привязаться» к карте и снова включиться в спортивную борьбу. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идет невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путем и темпом.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в городской зоне.

В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» разработана с учетом педагогического опыта и в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утвер-

ждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования – М.: ФЦДЮТиК.

**Актуальность** программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в спортивные секции. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** программы «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на решение важных образовательных и воспитательных задач, решает вопросы спортивной подготовки учащихся в таком виде спорта как спортивное ориентирование и обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов, готовых к плодотворной, самостоятельной работе на дистанциях соревнований различного уровня.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Особенности реализации программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа универсальная, т.е. способна удовлетворять запросы разных возрастных групп; ее интегрированность, т.е. взаимосвязь с другими науками, с картографией, математикой.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 10-15 лет

**Язык обучения:** русский

**Психолого-педагогическая характеристика** (учащихся подростков 10-15 лет)

Средний школьный возраст – переход от детства к юности, период «полу-ребенка-полувзрослого». Возраст от 10–11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся 5–8 классов.

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физические силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный «чи-

нильщик» механизмов, иногда он оказывается главным домашним «комментатором» общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Сегодня разработаны теоретические основы обучения, которые особенно благоприятно влияют на развитие интеллектуальной, волевой, эмоциональной и мотивационной сфер личности, а также обеспечивают ее разностороннее воспитание. Современная педагогическая психология считает, что для каждого возрастного периода имеется свой, наиболее характерный ведущий вид деятельности: в дошкольном – игра, в младшем школьном – учение, в среднем школьном возрасте – развернутая общественно полезная деятельность во всех ее вариантах (учебная, трудовая, общественно-организационная, художественная, спортивная и др.). В старшем школьном возрасте ведущей становится особая форма учебной деятельности, которая носит уже более профориентационный и окрашенный самостоятельными нравственными суждениями и оценками характер. Сказанное не означает, что в каждом возрасте ученик должен заниматься именно ведущим видом деятельности. Важно постоянно развивать все богатство видов деятельности, обеспечивающих всестороннее развитие личности. Вместе с тем знание ведущих видов деятельности позволяет педагогам более активно использовать и формировать их в обучении и воспитании.

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности школьника, что приводит к перестройке психики, ломке старых сложившихся форм взаимоотношений с людьми. В 5 классе школьники уже начинают систематически изучать науки. А это требует от их психической деятельности более высокого уровня: глубоких обобщений и доказательств, понимания более сложных абстрактных отношений между объектами, формирования отвлеченных понятий. Ученик начинает играть значительно, большую роль в школе, семье, ему начинают предъявлять более серьезные требования со стороны общества и коллектива, со стороны взрослых.

Существенные изменения происходят в эмоциональной сфере подростка. Эмоции подростка отличаются большой силой и трудностью в их управлении. Подростки отличаются большой страстностью в их проявлении и

вспыльчивостью. С этим связано неумение сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкость в поведении.

Расширение связей с окружающим миром, широкое всепоглощающее общение со сверстниками, личные интересы и увлечения также часто снижают непосредственный интерес подростков к учению. Сознательно – положительное отношение ребят к учению возникает тогда, когда учение удовлетворяет их познавательные потребности, благодаря чему знания приобретают для них определенный смысл как необходимое и важное условие подготовки к будущей самостоятельной жизни.

Таким образом, наиболее существенную роль в формировании положительного отношения подростков к учению играют содержательность учебного материала, его связь с жизнью и практикой, проблемный и эмоциональный характер изложения, организация поисковой, познавательной деятельности, дающей учащимся возможность переживать радость самостоятельных открытий, вооружение подростков рациональными приемами учебной работы, навыками самовоспитания, являющимися неременной предпосылкой для достижения успеха.

В процессе обучения совершенствуется мышление подростка. Содержание и логика изучаемых в школе предметов, изменение характера и форм учебной деятельности формируют и развивают у него способность активно, самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать глубокие обобщения и выводы. Основная особенность мыслительной деятельности подростка – нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению.

Для развития мыслительной деятельности можно при изучении портретной живописи предложить детям проанализировать разновидности портретного жанра по предложенным репродукциям.

Также заданием по развитию мышления может служить составление схемы «Сходства и различия исторического и костюмированного портрета». В процессе учения подросток приобретает способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию (наблюдению) предметов и явлений. Восприятие становится плановым, последовательным и всесторонним.

Подросток воспринимает уже не только то, что лежит на поверхности явлений, хотя здесь многое зависит от его отношения к воспринимаемому материалу – и ученик поражает поверхностностью, легковесностью своего восприятия. Подросток может смотреть и слушать, но восприятие его будет случайным.

Необходимо развивать внимательность, наблюдательность. С этой целью детям предлагается рассказать о друге через его портрет. Нужно обратить внимание детей, что в портрете главное не только сходство с портретируемым, но и собственное отношение художника к человеку.

Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание. Развитие идет по пути усиления их произвольности. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти,

управлять ими. Память и внимание постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

В подростковом возрасте замечается значительный прогресс в запоминании словесного и абстрактного материала. Умение организовывать мыслительную работу по запоминанию определенного материала, умение использовать специальные способы запоминания развито у подростков в гораздо большей степени, чем у младших школьников.

**Уровень программы:** базовый

**Объём:** 216 часов

**Срок освоения программы** – 3 года, 108 учебных недель

**Форма обучения** - очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на 36 учебных недель в течение учебного года с общим объёмом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Предусматриваются как теоретические занятия, так и практические, а также выезд на местность. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед соревнованиями. Учитывая специфику спортивного ориентирования большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды.

**Первый год обучения** предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия в программе отводится 44 часа, на практические – 172 часа. Учебный материал рассчитан на овладение основными приёмами ориентирования на местности и опытом участия в соревнованиях. На развитие всесторонней физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений.

**Второй год обучения** предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические – 176 часов. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков.

**Третий год обучения** предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю на протяжении учебного года. На теоретические занятия программа отводит 40 часов, на практические – 176 часов. Предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных за 1 - 2 года обучения. Совершенствование технических и тактических приёмов. Приобретение опыта судейства соревнований.

**Цель программы:** формирование здоровой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

**Обучающие:**

- повысить уровень общей специальной физической подготовки;
- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;

**Воспитательные:**

- создать дружный детский коллектив;
- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

**Развивающие:**

- укрепить здоровье занимающихся;
- повысить уровень интеллектуальных возможностей.

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные:**

**Топографическая подготовка**

Ученик научится:

- основам топографии и способам изображения земной поверхности;
- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;
- различать виды масштаба.

Ученик получит возможность научиться:

- читать масштабы карт и топографические знаки;
- определять крутизну и высоту склона;
- выполнять простейшую глазомерную съёмку участка местности.

**Техническая подготовка**

Ученик научится:

- пользоваться компасом: определять стороны горизонта, точку стояния, двигаться по азимуту;
- ориентировать карту;
- измерять расстояние по карте и на местности.

**Тактическая подготовка**

Ученик научится:

- характеризовать виды ориентирования (опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные).

Ученик получит возможность научиться:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выбирать оптимальный путь движения и последовательно его осуществлять;
- использовать ориентиры для навигации.

**Общая физическая подготовка**

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота и ног.

**Участие в соревнованиях**

Ученик научится:

- применять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию в условиях соревнований;
- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- выполнять действия на старте, КП (контрольном пункте) и финише.

**Личностные:**

**Учащиеся будут:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности (дисциплинированность, трудолюбие, упорство) и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам на тренировках, находить с ними общий язык и общие интересы;
- иметь представление о здоровом образе жизни и стремиться к его соблюдению;
- демонстрировать высокий уровень коммуникативной культуры.

**Метапредметные:**

**Познавательные УУД:**

- характеризовать явления и действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия.

**Регулятивные УУД:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий в классе, зале и на местности;
- подбирать и выполнять упражнения с заданной дозировкой нагрузки, учитывая уровень подготовки.

**Коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;
- общаться и взаимодействовать на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и исправлять ошибки.

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	педагогическое наблюдение
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	4	2	2	опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	4	2	2	опрос
1.4	Гигиена спортсмена, питание	2	2	-	опрос
<b>2</b>	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Задачи и средства морально-волевой подготовки	2	2	-	опрос
2.2	Предстартовое состояние	2		2	педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Интеллектуальная подготовка .</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	4	4	-	опрос
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов	6	-	6	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка .</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
4.1	Условные знаки спортивных карт	4	4	-	опрос
4.2	Компас, его устройство, правила обращения.	4	2	2	опрос
4.3	Определение сторон горизонта.	5	1	4	педагогическое наблюдение

4.4	Ориентирование вдоль линейных ори- ентиров.	14	2	12	соревнования
4.5	Отметка контрольного пункта (КП)	5	1	4	соревнования
<b>5</b>	<b>Тактическая подго- товка.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
5.1	Выбор пути движения между КП	6	2	4	соревнования
5.2	Тактические действия на соревнованиях	6	2	4	соревнования
5.3	Подход и уход с кон- трольного пункта.	6	-	6	соревнования
<b>6</b>	<b>Соревнования по спортивному ориен- тированию</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
6.1	Правила соревнований	4	4	-	опрос
6.2	Участие в соревнова- ниях	18	2	16	
<b>7</b>	<b>Физическая подго- товка</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	
7.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	педагогическое наблюдение
7.2	Специальная физиче- ская подготовка	36	2	34	педагогическое наблюдение
7.3	Контрольные норма- тивы	6	2	4	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Вводное занятие

**Теория.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### 1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования.

**Теория.** Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.

**Практика.** Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании.

**Текущий контроль:** опрос (Что такое ориентирование на местности? Зачем человеку нужно уметь ориентироваться? Как древние люди находили дорогу, когда не было компас? По каким небесным телам можно ориентироваться? Как именно?)

#### 1.3. Снаряжения для ориентирования

**Теория.** Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

**Практика.** Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

**Текущий контроль:** опрос (Что такое снаряжение для ориентирования? Для чего оно нужно? Назовите 5 предметов снаряжения, которые обязательно нужно взять с собой в лес, почему важно, чтобы снаряжение было лёгким и надёжным?)

#### 1.4. Гигиена спортсмена, питание

**Теория.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

**Текущий контроль:** опрос (Какие предметы личной гигиены обязательно должны быть у каждого спортсмена? Сколько часов нужно спортсмену в сутки? Как влияет свежий воздух на спортивные результаты? Какие вещи из спортивного рюкзака нужно стирать чаще всего?)

## **2. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **2.1. Задачи и средства морально-волевой подготовки**

**Теория.** Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения спортивного мастерства. Темперамент и его типы: сангвинический, холеристический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Участие в соревнованиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

**Текущий контроль:** опрос (Зачем спортсмену нужно тренировать не только тело, но и характер? Какие качества помогают побеждать, даже когда очень тяжело? Зачем спортсмены учатся контролировать свои эмоции? Как дисциплина помогает добиваться успехов в спорте?)

### **2.2. Предстартовое состояние**

**Практика.** Воспитание таких черт характера как: целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

## **3. Интеллектуальная подготовка**

### **3.1. Развитие интеллектуальных способностей**

**Практика.** Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

**Текущий контроль:** опрос (Какие виды спорта, по-вашему, больше всего помогают развивать сообразительность? Почему? Какие упражнения на внимание можно делать во время разминки? Почему спортсмены часто повторяют одни и те же упражнения много раз? Как это связано с памятью?)

### **3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов**

**Теория.** Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

## **4. Техническая подготовка**

### **4.1. Условные знаки спортивных карт**

**Теория.** Спортивная карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт: линейные, точечные. Группы условных знаков.

**Текущий контроль:** опрос (Каким цветом на спортивных картах изображаются формы рельефа? Какой цвет используется для обозначения водных объектов? Что означает белый цвет на спортивной карте? Какой знак используется для обозначения старта на спортивной карте? Как изображается контрольный пункт на карте? Каким знаком обозначается финиш?)

#### **4.2. Компас, его устройство, правила обращения.**

**Теория.** Компас, его устройство, правила обращения. Виды компасов. Основные направления сторон горизонта.

**Практика.** Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

**Текущий контроль:** опрос (Что такое компас и для чего он нужен? Назовите основные части компаса. Какую роль выполняет магнитная стрелка в компасе? Что такое лимб (шкала азимута) и для чего он нужен? Перечислите основные виды компасов. В каком положении нужно держать компас, чтобы показания были точными?)

#### **4.3. Определение сторон горизонта.**

**Теория.** Определение масштаба карты.

**Практика.** Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Работа с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным признакам. Ориентирование карты по компасу.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.**

**Теория.** Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.

**Практика.** Ориентирование от ориентира к ориентиру.

**Промежуточная аттестация:** соревнования.

#### **4.5. Отметка контрольного пункта (КП)**

**Теория.** Средства отметки контрольного пункта (КП).

**Практика.** Отработка навыков отметки на КП.

**Промежуточная аттестация:** соревнования

### **5. Тактическая подготовка**

#### **5.1. Выбор пути движения между КП**

**Теория.** Понятие о тактике ориентирования. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

**Практика.** Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, выбор привязки.

**Текущий контроль:** соревнования

#### **5.2. Тактические действия на соревнованиях**

**Теория.** Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

**Практика.** Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

**Текущий контроль:** соревнования

### **5.3. Подход и уход с контрольного пункта.**

*Практика.* Подход и уход с контрольного пункта. Выбор скорости передвижения на дистанциях.

*Текущий контроль:* соревнования

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

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

*Теория.* Положение о соревнованиях. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

*Текущий контроль:* опрос (Какие возрастные группы обычно выделяются в соревнованиях по спортивному ориентированию? В чём суть ориентирования в заданном направлении? Каковы основные правила этого вида? Какие виды ориентирования могут комбинироваться в рамках одного соревнования? Основные права участника соревнований по ориентированию. Какие обязанности возлагаются на участника перед стартом и во время прохождения дистанции? Какие действия должен выполнить участник перед стартом? Какие команды подаёт стартер? Какие действия обязан выполнить участник сразу после финиша?).

### **6.2. Участие в соревнованиях**

*Теория.* Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

*Текущий контроль:* соревнования.

## **7. Физическая подготовка**

### **7.1. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Задачи общей физической подготовки. Средства общей физической подготовки. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практика.* Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка.

Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

## **7.2. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовой выносливости. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств

**Практика.** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

### **Контрольные нормативы.**

**Теория.** Понятие контрольных нормативов. Виды нормативов.

**Практика.** Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Итоговый контроль:** сдача нормативов (приложение 1)

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.3	Снаряжение ориентировщика	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.4	Гигиена спортсмена-ориентировщика	2	2	-	опрос
<b>2</b>	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.1	Методы и средства развития волевых качеств	2	2	-	тестирование
<b>3</b>	<b>Интеллектуальная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	4	4	-	тестирование
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов	6	-	6	педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
4.1	Условные знаки спортивных карт	4	4	-	опрос
4.2	Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.	4	4	-	опрос
4.3	Работа с компасом: снятие азимута	4	-	4	Выполнение задания
4.4	Ориентирование вдоль линейных ориентиров.	14	2	12	соревнования

4.5	Пробегание азимутных отрезков	6	-	6	соревнования
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
5.1	Тактика в ориентировании по выбору.	6	2	4	соревнования
5.2	Приемы ориентирования	10	-	10	соревнования
5.3	Предстартовая информация	2	2	-	опрос
<b>6</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
6.1	Правила соревнований	2	2	-	опрос
6.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	
10.3	Судейская практика	2	2	-	зачет
<b>7</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>116</b>	<b>6</b>	<b>110</b>	
7.1	Общая физическая подготовка	72	2	70	сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	38	2	36	сдача нормативов
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Вводное занятие

**Теория.** Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Основы безопасности в зимнее время года (одежда, обувь). Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Применение аварийного азимута.

Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

**Текущий контроль:** опрос по правилам дорожного движения, об основах безопасности в зимнее время, о безопасном поведении на тренировках и занятиях, соревнованиях, о правилах пожарной безопасности

#### 1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования

**Практика.** Просмотр фото-, видеоматериалов о спортивном ориентировании. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками Белгородчины.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### 1.3. Снаряжения для ориентирования

**Практика.** Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности. Устройство, изготовление, установка снаряжения.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### 1.4. Гигиена спортсмена, питание

**Теория.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Текущий контроль:** опрос (Что такое гигиена? Какие негативные последствия могут возникнуть при игнорировании гигиенических требований в спорте? Как правильно распределить время между тренировками, учёбой, отдыхом и сном? Какое количество сна считается оптимальным для спортсмена и почему? Почему важен регулярный режим питания в сочетании с тренировочным графиком? Как правильно организовать режим отдыха после интенсивных тренировок? Как ухаживать за спортивной экипировкой?)

## **2. Психологическая и морально-волевая подготовка**

### **2.1. Методы и средства развития волевых качеств**

**Теория.** Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

**Текущий контроль:** тестирование (приложение 2)

## **3. Интеллектуальная подготовка**

### **3.1. Развитие интеллектуальных способностей**

**Практика.** Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

**Текущий контроль:** тестирование (приложение 3)

### **3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов**

**Теория.** Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

## **4. Техническая подготовка**

### **4.1. Условные знаки спортивных карт**

**Теория.** Спортивная карта. Понимание карты: условные знаки (повторение).

**Текущий контроль:** опрос (Что такое спортивная карта? Чем она отличается от обычной географической карты? Для чего нужны спортивные карты? На какие основные группы делятся условные знаки на спортивной карте? Каким цветом обычно изображаются: водоёмы и болота? Леса и другая растительность? Дороги и тропы? Рельеф (холмы, ямы)? Открытые пространства?)

### **4.2. Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.**

**Теория.** Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы.

**Текущий контроль:** тестирование (приложение 4)

### **4.3. Работа с компасом: снятие азимута.**

**Теория.** Компас, работа с компасами разных моделей. Масштаб (повторение).

**Практика.** Определение масштаба карты. Упражнения и игры на запоминание условных знаков спортивных карт. Съёмка местности (линейные ориентиры). Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, повremени, глазомерно, интуитивно.

Работа с компасом: снятие азимута (совершенствование).

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.**

**Теория.** Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров (повторение). Текущее и перспективное чтение карты.

**Практика.** Ориентирование от ориентира к ориентиру (5-7 ориентиров в цепочке). Отработка навыков отметки на КП. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.5. Пробегание азимутных отрезков**

**Практика.** Пробегание коротких азимутных отрезков. Пробегание длинных азимутных отрезков.

**Текущий контроль:** соревнования

### **5. Тактическая подготовка**

#### **5.1. Тактика в ориентировании по выбору.**

**Теория.** Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Тактика в ориентировании по выбору.

**Практика.** Действия ориентировщика на различных участках трассы.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **5.2. Приемы ориентирования**

**Практика.** Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

**Текущий контроль:** соревнования

#### **5.3. Предстартовая информация**

**Теория.** 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 (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

**Текущий контроль:** опрос по теме занятия.

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

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

**Теория.** Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Техническая

информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

*Текущий контроль:* опрос по теме занятия

## **6.2. Участие в соревнованиях**

*Теория.* Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

*Текущий контроль:* соревнования

## **6.3. Судейская практика**

*Теория.* Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

*Текущий контроль:* опрос по теме занятия

## **7. Физическая подготовка**

### **7.1. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практика.* Гимнастические упражнения, Спортивные игры, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы).

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение

### **7.2. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практика.* Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; кувырки, перебаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

### 7.3. Контрольные нормативы

**Теория.** Понятие контрольных нормативов. Виды нормативов.

**Практика.** Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	6	6	-	опрос
1.2	История развития и современное состояние ориентирования	2	2	-	опрос
1.3	Снаряжение ориентировщика	2	-	2	опрос
1.4	Гигиена спортсмена-ориентировщика	2	2	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Психологическая и морально-волевая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.1	Психологический стресс	2	2		тестирование
<b>3.</b>	<b>Интеллектуальная подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
3.1	Развитие интеллектуальных способностей	2	2		тестирование
3.2	Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи	6	-	6	тестирование

	упражнений и тестов				
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
4.1	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.	7	1	6	педагогическое наблюдение
4.2	Специализированные качества ориентировщика.	4	4	-	опрос
4.3	Высота сечения. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.	6	2	4	педагогическое наблюдение
4.4	Комплексное чтение спортивных карт.	8	2	6	педагогическое наблюдение
4.5	Движение по маркированной трассе.	3	1	2	соревнования
4.6	Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Направление.	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
5.1	Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию	6	2	4	педагогическое наблюдение
5.2	Выбор пути движения. Приемы ориентирования	10	-	10	педагогическое наблюдение
5.3	Предстартовая информация	2	2	-	опрос
<b>6.</b>	<b>Соревнования по спортивному ориентированию</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
6.1	Правила соревнований	2	2	-	опрос
6.2	Участие в соревнованиях	22	2	20	
6.3	Судейская практика	4	2	2	педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>116</b>	<b>6</b>	<b>110</b>	

7.1	Общая физическая подготовка	70	2	68	педагогическое наблюдение
7.2	Специальная физическая подготовка	40	2	38	педагогическое наблюдение
7.3	Контрольные нормативы	6	2	4	сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

## Содержание программы 3-го года обучения

### 1. Теоретическая подготовка.

#### 1.1. Вводное занятие.

**Теория.** Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на данный год обучения. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию и туризму. Поиск условно заблудившихся по карте. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения.

**Текущий контроль:** опрос по теме занятий

#### 1.2. История развития и современное состояние спортивного ориентирования.

**Теория.** Перспективы развития ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

**Текущий контроль:** опрос по теме занятий

#### 1.3. Снаряжения для ориентирования.

**Практика.** Усовершенствование снаряжения и оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Устройство, изготовление, установка снаряжения

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### 1.4. Гигиена спортсмена, питание.

**Теория.** Гигиена физических упражнений и спорта. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Питание до тренировки, до соревнований и после.

**Текущий контроль:** опрос по теме занятий

## **2. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

### **2.1. Психологический стресс.**

*Теория.* Психологический стресс. Стресс в условиях соревнований. Растратчики психологической энергии: нервное потрясение, стесненное состояние, слишком долгое сосредоточение, бездеятельные перерывы перед соревнованиями, персональные и социальные противоречия, социальная неуверенность, лишние наружные раздражители, сверхнастрой. Регулирование стресса. Развитие самоуверенности. Тренировка мыслительного воображения. Психологические свойства спортсменов: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие, общительность и т.д.

*Текущий контроль: тестирование (приложение*

## **3. Интеллектуальная подготовка.**

### **3.1. Развитие интеллектуальных способностей.**

*Практика.* Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Общие и специальные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

*Текущий контроль:* опрос по теме занятий

### **3.2. Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.**

*Теория.* Контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи упражнений и тестов.

*Текущий контроль:* тестирование (приложение б)

## **4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.**

*Теория.* Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).

*Практика.* Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение

### **4.2. Специализированные качества ориентировщика.**

*Теория.* Специализированные качества ориентировщика. Развитие необходимых качеств.

*Текущий контроль:* опрос (Какое физическое качество особенно важно для ориентировщика, чтобы долго бежать по лесу без усталости? Почему ориентировщику нужна ловкость? Как гибкость помогает ориентировщику? Что такое «чтение карты»? Что значит «выбрать оптимальный маршрут» между контрольными пунктами? Почему ориентировщику важно уметь оказывать первую помощь?)

### **4.3. Высота сечения. Генерализация спортивных карт. Символьные легенды КП.**

*Теория.* Высота сечения. Изображение рельефа. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

**Практика.** Генерализация спортивных карт.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.4. Комплексное чтение спортивных карт.**

**Теория.** Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб.

**Практика.** Измерение расстояний по заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъёмов и спусков, по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой и открытой местности, по среднeperесеченной местности.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.5. Движение по маркированной трассе.**

**Теория.** Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении

**Практика.** Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием вперёд.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **4.6. Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Направление.**

**Практика.** Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

### **5. Тактическая подготовка.**

#### **5.1. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.**

**Теория.** Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование на маркированной трассе). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием.

**Практика.** Последовательность действий при прохождении дистанции.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **5.2. Выбор пути движения. Приемы ориентирования.**

**Практика.** 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).

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

#### **5.3. Предстартовая информация.**

**Теория.** 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.

*Текущий контроль:* опрос по теме занятий

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

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

*Теория.* Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.

*Текущий контроль:* опрос по теме занятий

### **6.2. Участие в соревнованиях.**

*Теория.* Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

*Текущий контроль:* соревнования

### **6.3. Судейская практика.**

*Теория.* Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша.

*Практика.* Участие в работе судейских бригад.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение

## **7. Физическая подготовка.**

### **7.1. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок ориентировщиков. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

*Практика.* Гимнастические упражнения, Спортивные игры, подвижные игры на местности. Игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Лыжная подготовка (лыжные хода, спуски, подъемы, повороты, торможения).

Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение

### **7.2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практика.** Беговая подготовка с учетом зон интенсивности: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног; кувырки, перебаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение

### **7.3. Контрольные нормативы.**

**Теория.** Сдача теоретических умений и навыков по спортивному ориентированию.

**Практика.** Сдача практических умений и навыков по спортивному ориентированию.

## **Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий в неделю</b>
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

## **Материально-техническое обеспечение**

### **Перечень снаряжения и оборудования:**

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Комплект спортивных карт различной местности. | 20 шт. |
| 2. Компасы.                                      | 4 шт.  |
| 3. Секундомеры.                                  | 1 шт.  |
| 4. Лыжный инвентарь (лыжи, палки).               | 2 пар. |
| 5. Аптечка.                                      | 1 шт.  |

### **Кадровое обеспечение**

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

**Промежуточная аттестация:** проводится один раз в полгода в виде соревнований.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии в виде опроса, педагогического наблюдения, соревнований, сдачи нормативов (Приложения 1 - 6)

Каждый год обучения предусматривает участие в контрольном старте по спортивному ориентированию, подготовка к которому осуществляется в течение всего учебного года.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий.

Воспитание у учащихся дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия - на все это, необходимо обращать внимание педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в любом деле, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых,

в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии учащегося;
- не следует скупиться на поощрения, когда ребенок хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках.

Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

### **Методическое обеспечение**

В первый год основной задачей занятий является привлечение детей к занятиям, формирование потребности в регулярных занятиях.

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

#### **Формы проведения занятий.**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- инструкторская и судейская практика.

#### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- наглядные – направлены на определение характера изучения и усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;
- словесные – направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);
- практические – направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа, самостоятельная работа);
- объяснительно-иллюстративный – направлен на изучение нового материала.

## Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. Минск. «Полымя», 1987 г.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 171 с.
3. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М., «Просвещение», 1983 г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., «Военное издательство», 1982 г.
6. Дрогов, И.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 56 с.
7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М., ФиС, 1973 г.; Спортивное ориентирование на лыжах, М., ФиС, 1981 г.
8. Кивистик А. К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. Тарту. 1979 г.
9. Киселев В. Совершенствование техники и тактики в спортивном ориентировании. М., Госкомспорт, 1988 г.
10. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
11. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
13. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.
14. Константинов, Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-проводники. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 56с.
15. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с.
16. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 72 с.
17. Лукашов, Ю.В., Ченцов, В.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 68 с.
18. Маслов, А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002. – 54 с.
19. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДЛС, 2000. – 160 с.
20. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.

21. Психология и педагогика / под ред. Радугина А. – М.: Центр, 2002. – 256с.
22. Педагогическая психология / под ред. Н.В. Ключевой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
23. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – 368 с.
24. Смирнов, Д.В. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 68 с.
25. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.
26. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
27. Ченцов В.А. Методические основы управления учебно-воспитательным процессом в учреждениях дополнительного образования туристско-краеведческого профиля: Автореф...дис. канд. пед. наук. – М., 2000. – 20 с.

Интернет-ресурсы:

[Основы ориентирования https://orient-murman.ru](https://orient-murman.ru) > [index.php](https://orient-murman.ru/index.php)

[ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ... - CORE](https://core.ac.uk)  
<https://core.ac.uk> > [download](#) > [pdf](#)

[УРОКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ](http://дюсшзаволжье.рф)

<http://дюсшзаволжье.рф> > [uploads](#) > [methodical](#)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
<b>Кросс</b>			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
<b>Лыжная гонка</b>			
Скоростные качества	Бег 60 м	11 с	11,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140 см	130 см
	Прыжок в высоту с места	25 см	20 см
Выносливость	Бег 1000 м	5 мин 30 с	
	Бег 800 м		5 мин
	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км	29 мин 30 с	
	Лыжные гонки, свободный стиль 3 км		19 мин 10 с
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд		

**Тест для оценки развития волевых качеств**

**Инструкция:** ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Для каждого вопроса выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению, и обведите соответствующую букву.

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
  - а. Регулярно.
  - б. Время от времени.
  - в. Не делаю.
  
2. Отстаиваете ли вы своё мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?
  - а. Всегда.
  - б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удаётся.
  - в. Нет.
  
3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?
  - а. Да, в любой ситуации.
  - б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
  - в. Не умею.
  
4. Высказываете ли вы своё мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?
  - а. Всегда.
  - б. Иногда решаюсь на это.
  - в. Никогда.
  
5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
  - а. Да.
  - б. Иногда.
  - в. Практически никогда.
  
6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
  - а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
  - б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
  - в. Не сформированы.
  
7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать своё время?

- а. Да.
  - б. Делаю это нерегулярно.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
- а. Практически всегда.
  - б. Только иногда.
  - в. Практически никогда этого не делаю.
9. Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
- а. Да.
  - б. В редких случаях.
  - в. Нет.
10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию?
- а. Достаточно отчётливо.
  - б. От случая к случаю.
  - в. Не проявляю.
11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
  - б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
  - в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.
12. Есть ли у вас программа самовоспитания?
- а. Да.
  - б. Определённой программы нет, но есть некоторые наметки.
  - в. Никакой программы нет.
13. Доводите ли вы свои дела до конца?
- а. Да.
  - б. Не все дела довожу до конца.
  - в. Очень редко довожу начатое до конца.
14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придётся?
- а. Чаще всего планирую.
  - б. Иногда планирую.
  - в. Практически никогда не планирую.
15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?
- а. В основном умею.
  - б. Иногда не сдерживаюсь.
  - в. Как правило, не сдерживаюсь.

16. Умеете ли вы серьёзно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?
- а. Как правило, умею.
  - б. Не всегда умею.
  - в. Не умею.
17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьёзную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?
- а. Да.
  - б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
  - в. Не пытаюсь.
18. Если вы имеете какую-либо серьёзную цель, делаете ли что-нибудь для её осуществления?
- а. Делаю.
  - б. Делаю очень мало.
  - в. Ничего не делаю.

### **Обработка результатов**

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали варианты:

- «а» — начисляется 2 балла за каждый такой ответ;
- «б» — 1 балл;
- «в» — 0 баллов.

Сложите все баллы. Полученная сумма характеризует выраженность волевых черт характера:

- **более 30 баллов** — очень высокий уровень развития волевых качеств;
- **20–30 баллов** — средний уровень;
- **10–20 баллов** — низкий уровень;
- **менее 10 баллов** — волевые качества практически не развиты.

**Тест для оценки интеллектуальных способностей**

**Инструкция:** внимательно прочитайте вопрос и выберите один вариант ответа. Отвечайте честно, не торопитесь — у вас достаточно времени. Если какой-то вопрос кажется сложным, переходите к следующему и вернитесь к нему позже.

**Часть 1. Логическое мышление**

1. Какое число продолжит последовательность: 3, 6, 9, 12, ...?
  - а) 14
  - б) 15
  - в) 18
  - г) 21
2. Все собаки — животные. Некоторые животные умеют плавать. Можно ли утверждать, что все собаки умеют плавать?
  - а) Да
  - б) Нет
  - в) Не знаю
3. Найдите лишнее слово: *стол, стул, диван, книга, шкаф*
  - а) стол
  - б) стул
  - в) диван
  - г) книга
  - д) шкаф
4. Если Аня старше Бори, Боря старше Вани, то кто самый старший?
  - а) Аня
  - б) Боря
  - в) Ваня

**Часть 2. Пространственное мышление**

5. Сколько сторон у шестиугольника?
  - а) 4
  - б) 5
  - в) 6
  - г) 8
6. Если повернуть прямоугольник на  $90^\circ$  по часовой стрелке, какая сторона окажется слева, если изначально слева была левая сторона?
  - а) верхняя
  - б) нижняя

- в) правая
  - г) левая
7. Какую фигуру можно сложить из трёх одинаковых треугольников?
- а) квадрат
  - б) большой треугольник
  - в) круг
  - г) прямоугольник

### Часть 3. Вербальные способности

8. Подберите синоним к слову «смелый»:
- а) трусливый
  - б) храбрый
  - в) спокойный
  - г) весёлый
9. Какое слово лучше всего завершает фразу: «Тише едешь — ...»?
- а) быстрее сломаешься
  - б) дальше будешь
  - в) веселее будет
  - г) интереснее станет
10. Какое из следующих словосочетаний содержит сравнение?
- а) золотое кольцо
  - б) быстрый как ветер
  - в) холодная вода
  - г) высокая гора

### Часть 4. Математические способности

11. Решите уравнение:  $x+7=15$
- а)  $x=5$
  - б)  $x=8$
  - в)  $x=9$
  - г)  $x=22$
12. Чему равен результат выражения:  $(15\div 3)\times 2$ ?
- а) 5
  - б) 6
  - в) 10
  - г) 30
13. Если 25 % от числа равны 50, то чему равно само число?
- а) 100
  - б) 150

- в) 200
- г) 250

## Часть 5. Абстрактное и творческое мышление

14. Какая буква продолжит последовательность: А, В, Г, Д, Е, ...?
- а) Ж
  - б) З
  - в) И
  - г) К
15. Какой элемент будет следующим в ряду: круг, квадрат, треугольник, круг, квадрат, ...?
- а) круг
  - б) квадрат
  - в) треугольник
  - г) ромб
16. Что общего у слов: *солнце, лампа, свеча*?
- а) они круглые
  - б) они дают свет
  - в) они тёплые
  - г) они большие
17. Придумайте одно слово, которое объединит: *яблоко, банан, апельсин*
- а) овощи
  - б) фрукты
  - в) сладости
  - г) еда

## Обработка результатов

За каждый правильный ответ начисляется **1 балл**.

## Интерпретация результатов:

- **15–17 баллов** — очень высокий уровень интеллектуальных способностей. Ребёнок демонстрирует развитое логическое, пространственное и абстрактное мышление, а также хорошие вербальные и математические навыки.
- **11–14 баллов** — высокий уровень. У ребёнка хорошие интеллектуальные способности, но есть потенциал для развития в отдельных областях.
- **7–10 баллов** — средний уровень. Некоторые аспекты интеллектуального развития требуют дополнительной тренировки. Рекомендуется решать логические задачи, читать и анализировать информацию.

- **менее 7 баллов** — низкий уровень. Стоит уделить внимание развитию мышления через упражнения на логику, чтение, математические задачи и игры на сообразительность.

#### **Рекомендации для развития интеллектуальных способностей:**

- **Логика и мышление:** головоломки, sudoku, ребусы, шахматы, шашки, настольные стратегические игры.
- **Пространственное воображение:** конструкторы (LEGO), оригами, рисование схем и карт, сборка 3D-пазлов.
- **Вербальные навыки:** чтение книг разных жанров, обсуждение прочитанного, составление рассказов по картинкам, игры со словами (например, «Города», «Слова на букву...»).
- **Математические способности:** устный счёт, математические игры и приложения, задачи на смекалку, участие в олимпиадах.
- **Креативность и абстрактное мышление:** придумывание историй, рисование, лепка, создание коллажей, мозговые штурмы на заданную тему.
- **Расширение кругозора:** познавательные фильмы и передачи, экскурсии, посещение музеев и научных центров, эксперименты и опыты.

**Тест по теме «Формы рельефа. Типы местности. Пиктограммы»**

**Инструкция:** выбери один правильный ответ из предложенных вариантов. В заданиях с сопоставлением соедини элементы из двух колонок.

1. Как называется возвышенность высотой до 200 метров?
  - а) гора;
  - б) холм;
  - в) плато;
  - г) ущелье.
  
2. Что изображают на спортивной карте с помощью горизонталей?
  - а) водоёмы;
  - б) дороги;
  - в) рельеф (неровности поверхности);
  - г) растительность.
  
3. Как на карте отличить холм от ямы?
  - а) по цвету;
  - б) по направлению бергштрихов (коротких чёрточек у горизонталей);
  - в) по толщине линий;
  - г) никак, они выглядят одинаково.
  
4. Что такое бергштрих?
  - а) стрелка, показывающая направление на север;
  - б) короткая чёрточка у горизонталей, показывающая, куда идёт спуск;
  - в) условный знак для обозначения тропы;
  - г) обозначение контрольного пункта.
  
5. Если горизонтали расположены близко друг к другу, это значит, что склон:
  - а) пологий;
  - б) крутой;
  - в) ровный;
  - г) заросший кустарником.
  
6. Какой цвет на спортивной карте используется для обозначения открытых пространств (поля, луга)?
  - а) коричневый;
  - б) синий;
  - в) жёлтый или белый;
  - г) зелёный.
  
7. Лес, в котором легко передвигаться, на карте обозначается:
  - а) тёмно-зелёным цветом;

- б) светло-зелёным или жёлтым цветом;
- в) коричневыми линиями;
- г) синим цветом.

8. Болото на спортивной карте изображается:

- а) синими линиями и точками;
- б) коричневыми горизонталями;
- в) зелёными пятнами;
- г) чёрными квадратами.

9. Асфальтированная дорога на карте показана:

- а) тонкой чёрной линией;
- б) двойной чёрной линией с белым просветом;
- в) синей линией;
- г) коричневой линией.

10. Участок с густой растительностью, где трудно пройти, обозначается:

- а) светло-зелёным цветом;
- б) тёмно-зелёным цветом с точками;
- в) жёлтым цветом;
- г) красным цветом.

11. Соедини условный знак с его значением:

<b>Условный знак</b>	<b>Значение</b>
1) Синяя линия с точками	а) Тропа
2) Тонкая чёрная линия	б) Ручей
3) Двойная чёрная линия с белым	в) Болото
4) Коричневый кружок	г) Асфальтированная дорога
	д) Контрольный пункт

12. Какой знак обозначает контрольный пункт (КП) на соревнованиях?

- а) красный или пурпурный треугольник;
- б) синий круг;
- в) чёрный квадрат;
- г) жёлтый ромб.

13. Как изображается на карте колодец?

- а) маленький синий кружок;
- б) чёрный кружок с точкой внутри;
- в) коричневый крест;
- г) красный треугольник.

14. Овраг на карте показывается:

- а) коричневыми V-образными линиями;

- б) синими волнистыми линиями;
- в) зелёными штрихами;
- г) красными точками.

15. Развилка дорог обозначается:
- а) чёрной линией с разветвлением;
  - б) синим крестом;
  - в) коричневым кружком;
  - г) жёлтым треугольником.

16. Представь, что ты видишь на карте следующие знаки:

- коричневый холм с бергштрихами, направленными наружу;
- синяя линия рядом с ним;
- жёлтое поле неподалёку.

Опиши, что ты увидишь на местности, если придёшь на это место. Кратко (2–4 предложения).

### Бланк для ответов

Ф. И. учащегося: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Вопрос	Ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	1—__, 2—__, 3—__, 4—__
12	
13	
14	
15	
16	_____

**Ответы для проверки:**

1 — б, 2 — в, 3 — б, 4 — б, 5 — б,  
6 — в, 7 — б, 8 — а, 9 — б, 10 — б,  
11 — 1в, 2а, 3г, 4д,  
12 — а, 13 — а, 14 — а, 15 — а.

**К вопросу 16 (пример ответа):** «Я увижу холм с пологими склонами, рядом будет протекать ручей, а неподалёку — открытое поле, где нет деревьев».

**Тест на тему «Психологический стресс»**

**Инструкция:** выбери один вариант ответа для каждого вопроса. Постарайся отвечать честно — здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов!

1. Как ты чувствуешь себя, когда предстоит важный экзамен или выступление?
  - а) Совершенно спокойно, всё равно.
  - б) Немного волнуюсь, но это помогает собраться.
  - в) Очень нервничаю, потеют ладони, трудно дышать.
  - г) Мне всё равно, я никогда не переживаю.
  
2. Бывает ли, что из-за переживаний ты плохо спишь или долго не можешь уснуть?
  - а) Никогда.
  - б) Иногда, если был тяжёлый день.
  - в) Часто, особенно перед важными событиями.
  - г) Почти каждую ночь.
  
3. Замечал(а) ли ты, что в напряжённые дни у тебя болит голова или живот?
  - а) Нет, никогда.
  - б) Редко, может раз в месяц.
  - в) Да, довольно часто.
  - г) Почти каждый день.
  
4. Как меняется твоё настроение, когда много заданий в школе и дома?
  - а) Остаётся таким же.
  - б) Становится чуть хуже, но ненадолго.
  - в) Я раздражаюсь и могу поссориться с кем-то.
  - г) Я чувствую себя подавленным(ой) и ничего не хочу делать.
  
5. Что чаще всего вызывает у тебя сильное волнение?
  - а) Конфликты с друзьями или родными.
  - б) Контрольные и экзамены.
  - в) Публичные выступления (рассказ у доски, концерт).
  - г) Всё сразу или что-то другое (укажи: \_\_\_\_\_).
  
6. Беспокоишься ли ты о том, что подумают другие люди (одноклассники, учителя)?
  - а) Совсем нет, мне всё равно.
  - б) Иногда, если это важные для меня люди.
  - в) Да, часто, я боюсь их осуждения.
  - г) Постоянно, я всё делаю, чтобы всем понравиться.

7. Чувствуешь ли ты давление из-за того, что «должен(а) быть лучшим(ей)»?
- а) Нет, я просто учусь для себя.
  - б) Иногда родители или учителя так говорят.
  - в) Да, я сам(а) ставлю себе высокие планки.
  - г) Да, и от меня этого ждут все вокруг.
8. Что ты обычно делаешь, когда сильно нервничаешь?
- а) Глубоко дышу и считаю до 10.
  - б) Иду поговорить с родителями или другом.
  - в) Отвлекаюсь: играю, слушаю музыку, рисую.
  - г) Ничего не помогает, я остаюсь в напряжении.
9. Помогает ли физическая активность (спорт, прогулка) снять напряжение?
- а) Да, после тренировки я чувствую себя лучше.
  - б) Иногда помогает, если настроение не слишком плохое.
  - в) Не замечал(а), не пробовал(а).
  - г) Нет, это не работает.
10. Обращался(ась) ли ты за помощью к взрослому (родителям, учителю, психологу), когда было тяжело?
- а) Да, и это помогло.
  - б) Да, но мне не стало легче.
  - в) Нет, но я думаю об этом.
  - г) Нет, я предпочитаю справляться сам(а).
11. Знаешь ли ты, что такое стресс?
- а) Это когда очень сильно волнуешься и переживаешь.
  - б) Это что-то связанное с учёбой и работой.
  - в) Слышал(а), но точно не знаю.
  - г) Никогда не слышал(а) этого слова.
12. Считаешь ли ты, что небольшой стресс может быть полезным (например, помогает лучше подготовиться к контрольной)?
- а) Да, он заставляет собраться.
  - б) Не уверен(а).
  - в) Нет, стресс всегда мешает.
  - г) Не думал(а) об этом.
13. Есть ли у тебя «ритуал», который помогает успокоиться (например, послушать определённую песню, обнять игрушку)?
- а) Да, у меня есть такой способ.
  - б) Иногда я случайно нахожу что-то, что помогает.

- в) Нет, но хотелось бы придумать.
- г) Нет, и я не верю, что это работает.

### **Ключ к тесту (для взрослых)**

#### **Оценка результатов:**

- **Большинство ответов «а»:** ребёнок демонстрирует хорошую эмоциональную устойчивость, редко испытывает сильный стресс.
- **Большинство ответов «б»:** нормальный уровень стресса, свойственный возрасту; иногда бывают трудности, но ребёнок справляется.
- **Большинство ответов «в»:** возможны признаки хронического стресса или повышенной тревожности. Рекомендуется уделить внимание эмоциональному состоянию ребёнка, обсудить его переживания, при необходимости — обратиться к школьному психологу.
- **Большинство ответов «г»:** высокий уровень стресса, который может влиять на здоровье и учёбу. Желательно проконсультироваться со специалистом (психологом, психотерапевтом).

**Контрольное тестирование (с ответами)**

1. Азимут – это:
  - А) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
  - Б) *угол между направлением на север и направлением на ориентир;*
  - В) угол между направлением на север и направлением на юг.
2. Каким цветом обозначаются объекты, связанные с водой?
  - А) красным;
  - Б) чёрным;
  - В) коричневым;
  - Г) *синим;*
  - Д) зелёным.
3. Каким цветом обозначается рельеф?
  - А) красным;
  - Б) чёрным;
  - В) *коричневым;*
  - Г) синим;
  - Д) зелёным.
4. При определении сторон горизонта по механическим часам находят и делят пополам угол между.
  - А) 12 часами и минутной стрелкой;
  - Б) минутной и часовой стрелкой;
  - В) *12 часами и часовой стрелкой.*
5. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?
  - А) красным;
  - Б) *чёрным;*
  - В) коричневым;
  - Г) синим;
  - Д) зелёным.
6. Каким цветом рисуется дистанция в карте?
  - А) *красным;*
  - Б) чёрным;
  - В) коричневым;
  - Г) синим;
  - Д) зелёным.
7. В каких единицах измеряется азимут?
  - А) в минутах
  - Б) *в градусах*

В) в метрах

8. Из представленных способов ориентирования выберите те, которые характеризуют ориентирование по природным признакам:

*А) склоны на северной стороне муравейника более крутые;*

*Б) с северной стороны деревьев растет мох;*

*В) ветви деревьев более раскидистые на южной стороне;*

Г) Полярная звезда указывает направление на север;

Д) в полдень тень от шеста указывает на север.

9. Каким цветом обозначаются объекты, сделанные человеком?

А) красным;

Б) чёрным;

В) коричневым;

Г) синим;

*Д) зелёным.*

10. Ориентирование - это:

А) определение своего местоположения относительно частей света;

Б) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров;

*В) определение своего местоположения относительно сторон горизонта.*