

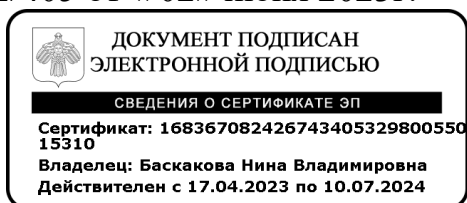
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АШӖӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от «02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Познание ориентирования»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Косолапов Юрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - доступный и гармоничный вид спорта, сочетающий в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы спорта. Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор физической реализации занимающегося – дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование на местности – это мыслительные действия, которые занимающийся должен принимать и решать для правильного, максимально эффективного и менее энергозатратного прохождения дистанции, чтобы в конечном результате показать наименьшее время в борьбе с другими участниками. В результате, спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом спорта, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Спортивное ориентирование включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте, при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста, способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипеде; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (лонг); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познание ориентирования» (далее Программа) разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №696 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 г. №07-13/631 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической

культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Актуальность.

В век цифровизации дети много времени проводят в гаджетах, за компьютером в школе и дома, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной Программы большей частью организована на свежем воздухе - на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру.

Спортивное ориентирование — это уникальный вид спорта, который ребенок воспринимает сначала как занятую игру, затем втягивается, появляется азарт и желание побеждать на соревнованиях. Умение ориентироваться на местности имеет главное прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, самостоятельность, целеустремленность, ответственность.

Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, привлечение детей к занятиям спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

Отличительные особенности заключаются в преобладании воспитательного, развлекательного, общеподготовительного характера, где спортивный результат встает на второй план. Программа, при обучении принятия тактических действий, решений, основывается на новых научных теориях и исследованиях, что может принести за собой новую методику подготовки спортсменов ориентировщиков

Новизна.

Более сложные тактические игры, зависящие от командной работы и развивающие внимательность: прятки с галами, казаки разбойники. Головоломки на рисунках, к которым дети относятся с интересом. Рисовка собственных воображаемых карт леса, при изучении и поддержании знаний условных знаков. Обучение умению пошагово выходить из чрезвычайных ситуаций. Обучение занимающихся плану действий перед соревнованиями, на дистанции и после финиша.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся от 7 до 12 лет. В объединения зачисляются учащиеся прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе « Знакомство с ориентированием» стартового уровня и другие желающие без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия физкультурой и спортом, при наличии свободных мест.

Программой предусматривается дополнительный набор в группы детей, соответствующих возрасту без медицинских противопоказаний.

Вид программы - базовая

Объемы и сроки реализации.

Программы рассчитаны на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 216 часов:

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3	6	216
Всего часов по программе:				216

Режим занятий.

Расписание составляется в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

В период между занятиями проводится 10 минутный перерыв. Количество учащихся в группе допускается не менее 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся очно, в группе. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, актированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;
- Экскурсии.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы - постоянный, вид занятий по организационной структуре - группой.

В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на соблюдение принципа постепенности в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся.

Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание

интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростных качеств.

Цель и задачи

Цель: развитие мотивации учащихся к преодолению дистанций через увлечение спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить основы спортивного ориентирования (карта, условные знаки их виды, дистанция, контрольный пункт, основные стороны горизонта, компас);
- обучить устойчивой ходьбе на лыжах;
- поддержать знания о здоровом образе жизни, укреплении здоровья;
- поддержать знания о личной гигиене, познакомить с требованиями к одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;

Развивающие:

- развивать личностные качества: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, умения оценивать местность, выносливости, силы, скорости;
- развивать чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- формировать навык самообладания в стрессовых ситуациях для организма;

Воспитательные:

- формировать объективную самооценку;
- формировать стремление добиваться результатов в спорте;
- способствовать формированию таких человеческих качеств как трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, усидчивость, любознательность;
- поддерживать бережные отношения к природе и окружающей среде.

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы				Форма контроля
		В	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	35	35	0	
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	
1.3	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	2	2	0	
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	
1.5	Спортивная карта, условные знаки, компас.	4	4	0	
1.6.	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.7	Работа над ошибками соревнований	9	9	0	
1.8	Воспитание спортивного характера.	2	2	0	
1.9	Здоровый образ жизни, личная гигиена.	4	4	0	
1.10	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	2	2	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	161	20	141	
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	48	7	41	
-	Занятия на учебном полигоне	12	2	10	
-	Занятия на скалодроме	8	1	7	
-	Занятия в спортивном зале	12	2	10	
-	Занятия на технику двигательных умений	8	1	7	
-	Занятия развивающее скоростные качества	8	1	7	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	39	6	33	
-	Занятия на учебном полигоне	6	1	5	
-	Занятия на технику двигательных умений	22	4	18	
-	Занятия развивающее скоростные качества	11	1	11	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	38	2	36	
2.4.	Топографическая подготовка.	8	1	7	
2.5.	Соревнования.	18	2	16	
2.6.	Туристская подготовка.	10	2	8	
3.	Воспитательные и досуговые мероприятия	14	4	10	
3.1.	Просмотр роликов, посвященных красоте спортивного ориентирования и уровня как спортивных занятий. Головоломки в виде рисунков.	2	0	2	
3.2	Экскурсионные поездки	7	6	1	
3.3	Мероприятия центра и приуроченные к государственным и национальным праздникам России	5	4	1	
4.	Тестирование в спортивном ориентировании	6		6	

Всего часов	216	66	150	
--------------------	------------	-----------	------------	--

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие

1.2 История спортивного ориентирования в Республике Коми.

Теория

- Спортивное ориентирование как вид спорта.
- Прикладное значение ориентирования.
- Развитие спортивного ориентирования в Сыктывкаре и Республике Коми.

1.3 Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.

Теория

- Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности.
- Соблюдение правил дорожного движения.
- Противопожарная безопасность.
- Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.
- Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием.
- Экипировка ориентировщика.
- Требования к лыжному инвентарю.
- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни.
- Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.

1.4 Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.

Теория

- Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.
- Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.
- Все о стартовом и финишном «городке» в спортивном ориентировании.

1.5 Спортивная карта, условные знаки, компас.

Теория

- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты, стороны горизонта, легенда, номера организаторов, аварийный азимут.
- Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.
- Ориентиры - точечные, линейные, площадные.
- Компас. Сторон горизонта, градусы, часы.

1.6 Основы технико-тактики ориентирования.

Теория

- Ориентирование по местным признакам.
- Правильное держание карты.
- Сопоставление спортивной карты и местности.

- Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.
 - 1.7 Работа над ошибками соревнований.
 - Теория
 - Проблема ошибки, нахождение варианта решения проблемы, выяснения былого лучшего варианта действий.
 - 1.8 Воспитание спортивного характера
 - Теория
 - Почему к мелким неудачам нужно относиться проще.
 - Почему не нужно бояться спрашивать то, что не знаешь.
 - 1.9 Здоровый образ жизни, личная гигиена.
 - Теория
 - Приобщение к здоровому образу жизни.
 - Основы гигиены.
 - 1.10 Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.
 - Теория
 - Понятие о туристском походе. Виды походов.
 - Техника безопасности и правила поведения в походе. Обязанности участников похода.
 - Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Охрана природы.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка

Теория

Объяснение правил игр, контроль соблюдения правил игр. Контроль, поддержка, корректировка, советы при выполнении задач поставленными перед учащимися на занятиях.

- Значение общей физической подготовки для человека. Техника правильного выполнения упражнений и зачем важна правильная техника движений.

Практика

- Игра Пионербол.
- Игра Вышибалы.
- Игра Лапта.
- Стань человеком пауком (скалодром).
- Имитационные упражнения.
- Развитие скоростных качеств.
- Спортивно-развлекательная эстафета между командами.
- Игра Прятки с Галами.
- Игра Зомби (Бенимура).

2.2 Специальная физическая подготовка.

Теория

Объяснение правил игр, контроль соблюдения правил игр. Контроль, поддержка, корректировка, советы при выполнении задач поставленными перед учащимися на занятиях.

- Значение специальной физической подготовки для человека. Техника правильного выполнения упражнений и зачем важна правильная техника движений.

Практика

- Свободное катание на лыжах.
- Имитационные упражнения.

- Классический стиль передвижение
- Отработка падений на лыжах.
- Подъем в гору елочкой и лесенкой.
- Плужение с горы на лыжах вперед и стороны.
- Отработка горнолыжной техники спуска (слалом).
- Одновременный бесшажный ход на лыжах (Даблполинг).
- Игра «Зомби (Бенимура)» на лыжах.
- Развитие скоростных качеств.
- Спортивно-развлекательная эстафета между командами.

2.3 Техничко-тактическая подготовка.

Теория

- Технические действия, выполняемые при получении карты. Техника нахождения нескольких вариантов на перегоне и тактический выбор наилучшего.
- Техника чтение карты. Заход на КП и уход с него. Тактический контакт с другими спортсменами.

Практика

- Держание спортивной карты и компаса. Ориентирование карты по компасу.
- Маркировка за лидером - нахождение своего точечного местоположения на карте по ходу движения за лидером.
- Отработка азимутальных ходов на лучевом ориентировании.
- Тренировочные дистанции в заданном направлении.
- Тренировочные дистанции по выбору.

2.4 Топографическая подготовка.

Теория

Изучение и объяснение условных знаков в топографии, классификация знаков по цветам. Сформировавшиеся устойчивые понимания знаков, терминов в обществе ориентировщиков.

Практика

- Рисовка собственной воображаемой карты, поочередная изучая каждую группы условных знаков и добавляя их в свою карту по желанию объема и интенсивности.

Викторины, тесты, беседы, загадки

2.5 Соревнования

Теория

- Повторение техники безопасности. ознакомление с технической информацией соревнований.
- Обсуждение полученных результатов. Сравнение уровня занимающихся с прошлыми показателями. Выделить плюсы каждого спортсмена индивидуально.

Практика

- Реализация всех полученных теоретических знаний для прохождения дистанций в спортивном ориентировании.
- Адаптация в борьбе с другими занимающимися.

2.6 Туристская подготовка.

Теория

- Повторение техники безопасности. Что с собой взять в поход и как собрать рюкзак.

- Как развести костер и какие костры бывают. Из чего состоит туристическая палатка и как ее собрать.
- Знакомство с природой Коми Республики, ягодами, животными, грибами, деревьями.

Практика

- Однодневный и двухдневные учебно-тренировочные походы.
- Собери палатку сам, разведение костра.
- Собери съедобные грибы и ягоды.

Раздел 3. Воспитательные и досуговые мероприятия

3.1 Просмотр роликов, посвященных красоте спортивного ориентирования и уровня как спортивных занятий. Интересные головоломки в виде рисунков.

Теория

Объяснение как выполняются головоломки, советы по решению.

Практика

- Просмотр роликов популярных соревнований.
- Просмотр захватывающих роликов повышающие интерес к спорту.
- Головоломки в виде рисунков.

3.2 Экскурсионные поездки

Теория

Повторение правил поведения, техники безопасности. Настрой на хорошее времяпровождение.

Практика

- Экскурсия в Дом народный ремесел Зарань
- Экскурсия в Финно-угорский этнопарк

3.3 Мероприятия центра и приуроченные к государственным и национальным праздникам России

Теория

Повторение правил поведения, техники безопасности. Объяснение правил мероприятия, квестов, заданий. Поддержка советами.

Практика

- Мероприятие «Рюкзачек»
- Мероприятие «Дед мороз – красный нос»
- Участие в гос. и нац. празднике «День матери»
- Участие в гос. и нац. празднике «23 февраля»

Раздел 4. Тестирование в спортивном ориентировании

4.1. Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию

Теория.

Повторение техники безопасности при контрольных проверках. Объяснение как по правилам выполняется контрольные тесты, упражнение, соревнования. Рассказываются нормативы выполняемых упражнений. Обсуждение полученных результатов. Сравнение уровня занимающихся с прошлыми показателями. Выделить плюсы каждого спортсмена индивидуально.

Практика.

- Тесты по условным знакам и азимуту;
- Нормативы: бег 30 метров, подъем туловища лежа на спине, отжимания в упоре лежа, прыжок в длину с места, лыжная дистанция;

— Итоговая дистанция по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе предполагается достижение учащимися следующих результатов:

Предметные:

Знает:

- основные понятия в спортивном ориентировании: условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, легенда, основные стороны горизонта, компас;
- требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;
- роль общей и специальной физической подготовки для человека;
- значение здорового образа жизни и его основ для человека.

Умеет:

- работать с условными знаками;
- держать карту правильно сверяясь с компасом;
- определять топографические объекты в карте;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса передвигаться по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий;
- устойчиво передвигаться на лыжах.

Метапредметные

Познавательные:

- способен анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- способен находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации.

Коммуникативные:

- умеет сотрудничать с другими учащимися группы и взрослыми;
- умеет общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли.

Регулятивные:

- адекватно воспринимает оценку педагога;
- выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Личностные

- способен адекватно рассуждать оценивания себя, свои поступки, знания, работу на занятиях;
- понимает к чему приводят успехи в любой сфере деятельности;
- способен объяснить к чему приводит труд;
- бережно относится к природе и окружающей среде.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации учебного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов.

Материально-техническое обеспечение.

- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;
- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- мультимедиа аппаратура (экран, проектор, компьютер);
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы.

Кадровое обеспечение.

- программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с образованием не ниже среднего профессионального.

Формы аттестации/контроля

Проверка образовательных достижений учащихся производится по окончании изучения разделов программы в различных формах. Основные формы текущего контроля: тестовые, практические задания, дидактические игры. По итогам обучения по программе, предусмотрена промежуточная аттестация.

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящий Приложение № 2, 3	Оценивание исходного уровня подготовленно сти	Общая физическая подготовленность	Контрольные нормативы	Высокий ур. – 75% – 100%
		Условные знаки спортивных карт. Стороны горизонта, градусы.	Тестирование	Средний ур. – 50% – 74% Низкий ур. – 50% и ниже.
		Дистанция по спортивному ориентированию. Дистанция на лыжах.	Контрольная дистанция	Зачет – справился. Не зачет – не справился.
Текущий	Проверка знаний по окончанию пройденного материала	Условные знаки спортивных карт. Стороны горизонта, градусы.	Тестирование	Высокий ур. – 75% – 100% Средний ур. – 50% – 74% Низкий ур. –

Промежуточный Приложение № 2, 3	Оценивание уровня освоения части программы.	Общая физическая подготовленность	Контрольные нормативы	50% и ниже.
		Условные знаки спортивных карт. Стороны горизонта, градусы.	Тестирование	
		Дистанция по спортивному ориентированию. Дистанция на лыжах.	Контрольная дистанция	Зачет – справился. Не зачет – не справился

Методические материалы

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические, игровые) и методы тренировок (игровой, переменный, повторный, равномерный). Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, поэтому разнообразие различных методов и их смена в течение занятия способствует концентрации внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

Методы обучения:

- к словесным методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема, сопровождается демонстрация образцов, готовых изделий;
- к наглядным методам обучения относится демонстрация выполнения, демонстрация на занятиях различных образцах, наглядных пособий;
- практическая работа включает в себя самостоятельное выполнение;
- к игровым методам относятся дидактические игры, ролевые игры.

Методы тренировок:

- к игровому методу относится любая игра (волейбол, пионербол, футбол, лапта);
- переменный метод представляет собой разное распределение сил при выполнении упражнений;
- повторный метод состоит из нескольких повторений одного и того же действия или комплекса действий с разной дозировкой и нерегламентированным отдыхом;
- равномерный метод характеризуется непрерывной работой с одной и той же дозировкой или интенсивностью по мере выполнения упражнения или действия.

Основной формой образовательного процесса является:

- учебное занятие: просмотр, прослушивание, практическая работа, самостоятельная работа, игра;
- наиболее распространенными видами занятий являются:
- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

Содержание программы предполагает реализацию следующих **принципов:**

- наглядности (наглядность обучения состоит в том, чтобы учащиеся зрительно участвовали

в процессе формирования определенных знаний, умений и навыков);

- активности и сознательности (только в результате активного и сознательного подхода к процессу обучения, формируются прочные и глубокие знания и умения);
- доступности в обучении (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- научности (полученные знания должны быть достоверны и учитывать современные достижения науки и производства);
- связи теории с практикой (реализация образовательных и развивающих задач по формированию теоретических знаний с последующим закреплением их на практических работах);
- воспитывающего обучения (педагог должен так организовать образовательный процесс, чтобы создать условия для нравственного и эстетического развития учащихся, способности к состраданию, понять и услышать другого человека, способности бережно относиться к природе и всему окружающему);
- индивидуализации и дифференциации (педагог должен осознавать себя создателем условий для раскрытия индивидуальности каждого учащегося, уметь найти подход к учащимся с учетом их возможностей и интересов, т.к. каждый ребенок имеет право на свой собственный, уникальный путь развития);
- гуманизма (ориентация обучения на личность учащегося и педагога – как на приоритетную ценность, что предполагает гармонизацию интересов и взаимоотношений тех, кто учит и учится, создание условий для их развития и саморазвития).

Методологической основой Программы является идея личностно–ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровая технология - игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Игровые задания содержат сюжетно-образную составляющую, максимально использованы элементы игры, приключения. По возможности наглядность представлена в ярком красочном исполнении. Такой способ подачи информации наиболее эффективно воспринимается детьми данной возрастной категории, что соответственно положительно влияет на результативность обучения;
- здоровье сберегающая технология - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной памяти.

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в **Приложении 4**.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в **Приложении 5**.

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» **«По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»** и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах Сферум, ВКонтакте, Одноклассники, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося. **Приложение № 6**

Список литературы

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
7. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
10. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

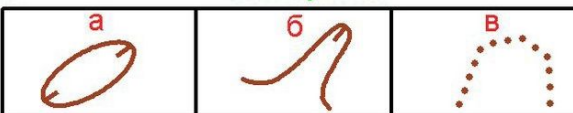
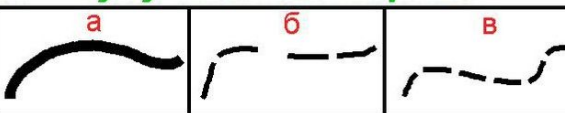
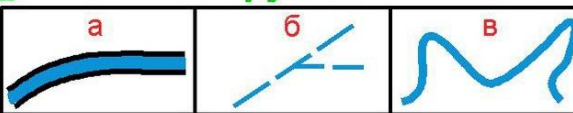
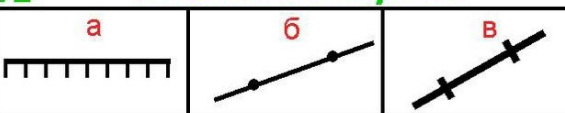
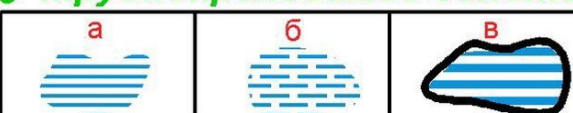
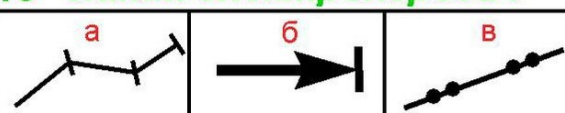


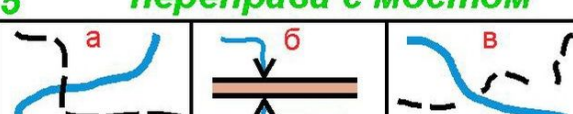











Календарный учебный график

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	35	35	0	5	5	3	5	5	4	3	3	2
1.1	Вводное занятие	2	2	0	1			1					
1.2	История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0		1			1				
1.3	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	2	2	0	1			1					
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	1			1		1		1	
1.5	Спортивная карта, условные знаки, компас.	4	4	0	1	1		1	1				
1.6	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0		2			2				
1.7	Работа над ошибками соревнований	9	9	0	1	1		1	1	1	2		2
1.8	Воспитание спортивного характера.	2	2	0			1				1		
1.9	Здоровый образ жизни, личная гигиена.	4	4	0			1			1		2	
1.10	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	2	2	0			1			1			
2.	Практическая подготовка (всего часов)	161	20	141	12	19	19	15	19	19	20	21	17
2.1	Общая физическая подготовка	48	7	41	6	9	9	1	1	1	1	13	7
2.2	Специальная физическая подготовка	39	6	33			3	9	11	9	8		
2.3	Технико-тактическая подготовка.	38	2	36	2	4	5	4	3	5	5	6	4
2.4	Топографическая подготовка.	8	1	7		2	2		2		2		
2.5	Соревнования.	18	2	16	2	2		2	2	2	4		4
2.6	Туристская подготовка.	10	2	8	2	2				2		2	2
3.	Воспитательные и досуговые мероприятия	14	4	10	5	0	2	3	0	1	0	0	3

3.1	Просмотр роликов, посвященных красоте спортивного ориентирования и уровня как спортивных занятий.	2	2		1		1						
3.2	Экскурсионные поездки	7	1	6	2		2						3
3.3	Мероприятия приуроченные к гос-м и нац-м праздникам России	5	1	4	2		1	1		1			
4.	Тестирование в спортивном ориентировании.	6	1	5	2			1			1		2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	60	156	24	24	24	24	24	24	24	24	24

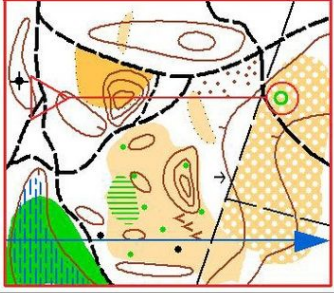
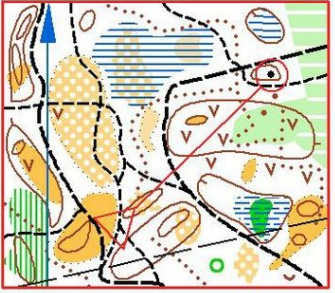



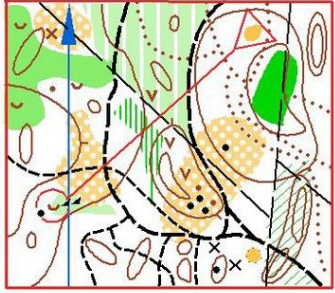
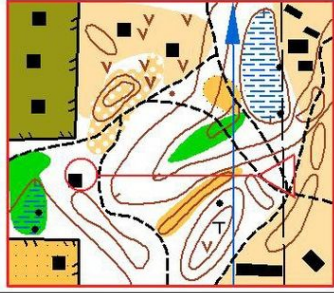
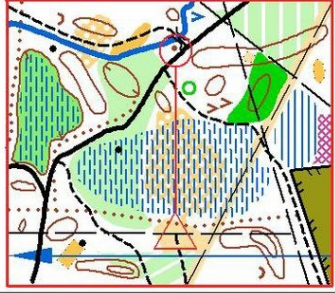
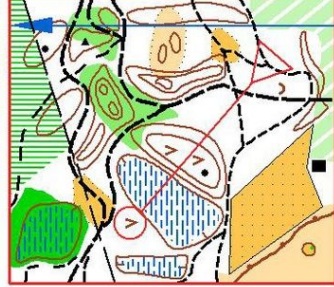
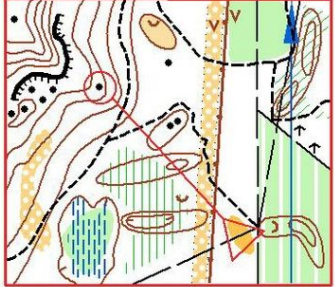
Тесты по программе «Познание ориентирования»

Подберите символ

<p>1 лощина</p> 	<p>11 улучшенная дорога</p> 
<p>2 ручей</p> 	<p>12 железная дорога</p> 
<p>3 труднопроходимое болото</p> 	<p>13 линия электропередач</p> 
<p>4 камень</p> 	<p>14 непреодолимая ограда</p> 
<p>5 переправа с мостом</p> 	<p>15 высокая башня</p> 
<p>6 воронка</p> 	<p>16 начало ориентирования</p> 
<p>7 узкая просека</p> 	<p>17 опасное место</p> 
<p>8 колодец</p> 	<p>18 непреодолимый трубопровод</p> 
<p>9 открытое пространство</p> 	<p>19 развалины</p> 
<p>10 лес, пробегаемый в одном направлении</p> 	<p>20 возвышенность, гора</p> 

В каком направлении необходимо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП?

<p>1</p>  <p>а) на запад б) на восток в) на север</p>	<p>6</p>  <p>а) 45 градусов б) 315 градусов в) 225 градусов</p>
<p>2</p>  <p>а) на юго-восток б) на северо-восток в) на юго-запад</p>	<p>7</p>  <p>а) 180 градусов б) 270 градусов в) 90 градусов</p>
<p>3</p>  <p>а) на север б) на восток в) на запад</p>	<p>8</p>  <p>а) 315 градусов б) 135 градусов в) 225 градусов</p>
<p>4</p>  <p>а) на юг б) на восток в) на запад</p>	<p>9</p>  <p>а) 90 градусов б) 360 градусов в) 270 градусов</p>
<p>5</p>  <p>а) на северо-восток б) на северо-запад в) на юго-запад</p>	<p>10</p>  <p>а) 270 градусов б) 45 градусов в) 315 градусов</p>

Контрольные тесты, нормативы, дистанции	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	Высокий – 6,5 и выше Средний – 7,5 и выше Низкий – 7,5 и ниже	Высокий – 6,8 и выше Средний – 8 и выше Низкий – 8 и ниже
Прыжок в длину (см)	Высокий – 115 и выше Средний – 77 и выше Низкий – 77 и ниже	Высокий – 110 и выше Средний – 74 и выше Низкий – 74 и ниже
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/макс)	Высокий – 20 и выше Средний – 13 и выше Низкий – 13 и ниже	Высокий – 15 и выше Средний – 10 и выше Низкий – 10 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	Высокий – 9 и выше Средний – 6 и выше Низкий – 6 и ниже	Высокий – 6 и выше Средний – 4 и выше Низкий – 4 и ниже
Лыжная гонка, свободным стилем, длинна 4 км (зачет / незачет)	Зачет Незачет	
Дистанция по спортивному ориентированию в заданном направлении, длинна 1км (зачет / незачет)	Зачет Незачет	
Тест на тему «условные знаки»	Высокий – 15 и выше Средний – 10 и выше Низкий – 10 и ниже	
Тест на тему «азимут»	Высокий – 7 и выше Средний – 5 и выше Низкий – 5 и ниже	

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - День матери	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -Чувства любви, уважения, заботы	Февраль - март
2.	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	Получить знания в области туриста	Сентябрь
3.	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Научить правильно относиться к природе и основам выживания в лесу.	Сентябрь Октябрь Май
4.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Укрепление семейных ценностей. Укрепление физических качеств семи.	декабрь
5.	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Воспитание дисциплины, развитие физических качеств и мыслительных действий.	Каникулярный период
6.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	В течение года
7.	Экскурсия в Дом народный ремесел «Зарань»	Изучение истории Республики Коми и организация занятости детей.	Сентябрь
8.	Экскурсия в Финно-угорский этнопарк	Изучение животного мира Республики Коми развлекательное новогоднее времяпровождение	Декабрь

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Сентябрь
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	Май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	Май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	Сентябрь
		Поход выходного дня	Сентябрь Октябрь Май
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
		День открытых дверей	Ноябрь
		Экскурсия в Дом народный ремесел Зарань	Сентябрь
		Экскурсия в Финно-угорский этнопарк	Декабрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед! травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	В течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	В течение года
		Оформление информационных и тематических стендов	

Внеаудиторная дистанционная работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	«Сферум»	Наблюдение
2	Топография, условные знаки.		
3	Топографическая подготовка. Составление простейших.		
4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.		

