

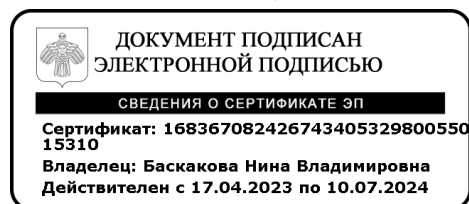
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

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

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ориентирование на местности»**

Направленность:

туристско - краеведческая

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тарабукина Светлана Матвеевна,
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. Спортивное ориентирование включено 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 и способов передвижения: бегом и на лыжах. По протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (лонг). По взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование на местности» (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 27.07.2022 №629 «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»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- 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»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

- «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 (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей

Республики Коми.

Актуальность. Программа востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру.

Умение ориентироваться на местности имеет большое 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, по местным признакам, 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. Спортивное ориентирование — это уникальный спорт, который ребенок воспринимает сначала как занятную игру, затем появляется азарт и желание побеждать на соревнованиях.

Отличительные особенности.

Содержание программы направлено на знакомство учащихся с основами спортивного ориентирования, туризма и краеведения, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие потребности в занятиях спортом. Обучение по данной программе позволяет подготовить учащихся к освоению других программ по спортивному ориентированию.

В процессе подготовки применяется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому учащемуся, в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовки.

Адресат программы. Программа разработана для учащихся от 7 до 9 лет. В объединения зачисляются все желающие без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия физкультурой и спортом.

Программой предусматривается дополнительный набор в группы детей, соответствующих возрасту без медицинских противопоказаний при наличии свободных мест.

Вид программы - стартовая

Объем и срок реализации.

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 144 часа:

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2	4	144
Всего часов по программе:				144

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.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в *очной* форме обучения. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные 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. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения стартового уровня – 15 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях.

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.

Цель и задачи

ЦЕЛЬ: формирование интереса у учащихся к ориентированию на местности.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- формирование знаний в области истории развития спортивного ориентирования;
- формирование первоначальных знаний основ ориентирования на местности, туризма и краеведения;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья.
- формирование знаний о правилах техники безопасности и правилах поведения в походе, на занятиях и на экскурсиях;
- формирование знаний об основах первой помощи;
- формирование знаний основных гигиенических навыках.

Развивающие:

- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.
- развитие физических качеств и выявление индивидуальных способностей каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;
- привлечение воспитанников к занятиям спортивным ориентированием, туризмом, краеведением - формирование здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Всего			Форма контроля
		В	Т	П	
1.	Введение.	6	4	2	
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	2	2	Тест
2	Топография и ориентирование.	48	16	32	
2.1	Топографическая подготовка, спортивные карты, условные знаки. Составление схем и планов местности.	16	6	10	Тест
2.2	Ориентирование на местности.	6	3	3	Игра
2.3	Компас. Работа с компасом.	4	1	3	
2.4	Технико-тактическая подготовка.	14	4	10	
2.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	2	0	
2.6	Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6	Контрольная дистанция
3	Туристская подготовка.	9	3	6	
3.1	Туристская подготовка. Походы.	9	3	6	Поход
4	Общая и специальная физическая подготовка.	63	10	53	
4.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль.	2	2	0	
4.2	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	29	4	25	
	Упражнения на полосе препятствий	3	1	2	
	Упражнения на учебном полигоне	13	1	12	
	Упражнения на скалодроме	3	1	2	
	Упражнения в спортивном зале	10	1	9	
4.3	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	22	2	20	
	Упражнения на учебном полигоне	12	1	11	
	Упражнения в спортивном зале	10	1	9	
4.4	Национальные виды спорта.	10	2	8	
5	Краеведение.	6	6	0	
5.1	Географическое положение РК. Города, районы.	3	3	0	
5.2	Природа окрестностей родного края. Охрана природы.	3	1	2	
6	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8	
6.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	8	0	8	
7	Промежуточная аттестация.	4	0	4	
7.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	Тест
	Всего часов	144	39	105	

Содержание программы

Раздел 1. Введение.

1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми

Теория.

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

1.2. 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.
- Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.

- Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием.
- Экипировка ориентировщика.
- Требования к лыжному инвентарю.
- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни.
- Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1 Топографическая подготовка, спортивные карты, условные знаки. Составление схем и планов местности.

Теория.

• Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте.

- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
- Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.
- Ориентиры - точечные, линейные, площадные.

Практика.

- Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории.

2.2 Ориентирование на местности.

- Ориентирование по солнцу.
- Ориентирование по местным признакам.
- Ориентирование по звездам.

2.3 Компас. Работа с компасом.

- Компас. Определение сторон горизонта по компасу.
- Ориентирование карты с помощью компаса.

2.4 Техничко-тактическая подготовка.

Теория.

- Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.
- Стороны горизонта.
- Понятие о карте местности.
- Правильное держание карты.
- Сопоставление спортивной карты и местности.

- Дистанция по спортивному ориентированию.

Контрольный пункт (КП), отметка на КП.

Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика.

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности и линейных ориентиров.

2.5 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.

2.6 Контрольные упражнения и соревнования.

Практика.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке, контрольно-тренировочные старты, участие в соревнованиях.

Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

3. Туристская подготовка.

3.1 Туристская подготовка. Походы.

Теория.

- Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут.
- Снаряжение туриста. Питание в походе.
- Правила поведения и техника безопасности в походе. Обязанности участников похода.

Практика.

Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности. Подготовка отчета.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль.

Теория.

- Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом.
- Режим дня и питания.

4.2 Общая физическая подготовка.

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

4.3 Специальная физическая подготовка.

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической

подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов.

4.4 Национальные виды спорта.

Лапта, городки, оленевод и олени.

5. Краеведение.

5.1 Географическое положение РК. Города, районы.

Теория.

• География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми.

5.2 Природа окрестностей родного края. Охрана природы.

• Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Охрана природы.

6. Воспитательные и досуговые мероприятия

6.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки

Практика.

Экскурсии по городу (селу), в музеи, экскурсионные поездки. Прогулки на местности. Наблюдения за живой природой. Участие в различных спортивных и туристско-краеведческих конкурсах, викторинах, мероприятиях, КТД (коллективных творческих делах), участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

.Раздел 7. Промежуточная аттестация

7.1. Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. (Приложение 1)

1.5. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Ориентирование на местности» предполагается достижение учащимися следующих результатов:

Предметные:

Знает:

- основные исторические события, связанные с развитием ориентирования в Республике Коми;
- основные понятия в ориентировании на местности: план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство;
- требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях ориентированием и туризмом;
- роль общей физической подготовки для достижения стабильных результатов;
- природу окрестных лесов (животный и растительный мир);
- правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях;
- правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне.

Умеет:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- сопоставлять карту с местностью;
- ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта;
- различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт;
- передвигаться по пересеченной местности, преодолевать естественные препятствия;

- выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности;
- укладывать рюкзак и собирать вещи в однодневный поход.
- свободно передвигаться на лыжах по равнине, на спусках и подъемах
- правильно проходить дистанции по ориентированию соответствующие возрасту и уровню подготовки

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, умеет оценивать себя;
- осуществляет пошаговый и итоговый контроль;

Личностные

- бережно относится к природе и окружающей среде;
- оценивает жизненные ситуации (поступки людей) с разных точек зрения (нравственных, гражданско-патриотических);
- имеет чувство патриотизма – любви и уважения к людям своего общества, к своей малой родине, к своей стране – России
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умеет ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагога.

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы (Приложение 2);

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- учебный кабинет;
- учебные столы;
- учебные стулья;
- мультимедиа аппаратура (экран, проектор, компьютер);
- учебная доска маркерная;
- маркер для маркерных досок;
- инструменты, необходимые по программе: компас, картон, бумага, ножницы, простой карандаш, линейка;
- наглядный материал;

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические материалы (разработки, рекомендации, пособия, дидактические материалы);
- специальная литература (книги, пособия, сборники);
- инструкции по технике безопасности;
- дидактические материалы (методические пособия, игры, схемы, иллюстрации, образцы изделий и т.д.)

Кадровое обеспечение.

- программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с педагогическим образованием и опытом работы с детьми.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники (УМК «Интернет-ресурсы»);
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Формы контроля/аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль* успеваемости - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки предметных результатов используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы.

Оценочные материалы

Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Вид аттестации
Проверка знаний правил техники безопасности	Тест	ПДД, ТБ на занятиях	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Входящая диагностика
Проверка знаний по топографии	Тестовые задания	Условные знаки спортивных карт	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Текущий
Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Контрольная дистанция	Прохождение дистанции по выбору	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда	Текущий

			учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.	
Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Тест по правилам соревнований	Права и обязанности участников соревнований	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	тематический
Проверка туристских знаний и умений	Участие в туристском мероприятии, походе	Туристская подготовка	Участие - зачет	Тематический
Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	КТД	Воспитательное мероприятие	Участие в коллективном творческом деле.	Тематический
	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанция по ориентированию	Комплексное мероприятие	Аттестован, не аттестован	Промежуточная аттестация

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). Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, поэтому разнообразие различных методов и их смена в течение занятия способствует концентрации внимания учащихся и позволяет избежать переутомления.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

– к *словесным* методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема.

- к *наглядным* методам обучения относится демонстрация на занятиях различных наглядных пособий.

- *практическая* работа включает в себя занятия в спортивном зале, прогулки на свежем

воздухе, походы.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, просмотр, прослушивание, упражнения и т.д.

- к *игровым* методам относятся дидактические игры, ролевые игры, поход выходного дня.

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 спорта);

- *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 3).

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 4).

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: Zoom, VK, Звонки, 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 ВКонтакте, (<https://vk.com/cluborient35>) Одноклассники, Сферум, 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. Так же могут быть использованы в работе материалы представленные в Приложении № 5

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	https://vk.com/cluborient35	Наблюдение
2	Топография, условные знаки.		
3	Топографическая подготовка. Составление простейших схем.		
4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.		

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. Алёшин В.М., Близнаевский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва:

Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.

29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.
- 30.

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. Колесникова 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. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Методические материалы

1. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.
2. Ермолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.
3. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. РЦДЮТиЭ. 35 стр.
4. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.
5. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.
6. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.
7. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.
8. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.
9. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
10. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.

11. Карпова Е.Г, Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.
12. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.
13. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр.

Контроль уровня физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики 7-9 лет	Девочки 7-9 лет
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	100	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	5	4
Лыжная гонка, свободный стиль 1 км (мин)	+	+
Обязательная техническая программа*		
Спортивный разряд (при наличии «+»)**		

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе).

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
6	Секундомеры электронные	штук	2
7	Термометр наружный	штук	1
8	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Проведение конкурса рисунков «Моя малая Родина!»	Любовь к малой Родине, познание культуры, истории и народных традиций народа коми	март - апрель
3.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
4.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	апрель
5.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
6.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	Создание условий для вовлечения детей в творческую и социально-значимую деятельность	20 ноября
7.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	29 ноября
8.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
9.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
10.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Профилактика злоупотребления ПАВ и пропаганда здорового образа жизни	в течение года
11.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года
12.	День отца 23 июня	Укрепление института семьи и семейных ценностей	23.06

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям и походам, организационные моменты»	март
		«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
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	В течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		Международный женский день	март
		День открытых дверей	ноябрь
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»	
		Разработка методической продукции	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов: ко дню матери, дню отца, Дню Победы в Вов и т.п.	в течение года

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые вопросы по программе «Ориентирование на местности» для групп начальной подготовки

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором:

- А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

2. На спортивной карте не обозначают:

- А. направление на север
- Б. масштаб и сечение рельефа
- В. линию горизонта

3. Что не правильно? Спортсмены - ориентировщики передвигаются по дистанции:

- А. на лыжах
- Б. на коньках
- В. бегом

4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании:

- А. секундомер
- Б. шагомер
- В. компас

5. Стрелочка на карте указывает направление на:

- А. запад
- Б. юг
- В. север

6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют:

- А. азимутом
- Б. прямым
- В. ориентиром

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:

- А. стрелочек
- Б. условных знаков
- В. кружочков

8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП):

- А. в карточке участника
- Б. на призме КП
- В. в протоколе прохождения у контролера
- Г. на станции

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и чип участника
- В. сдать судьям схему маршрута

10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть:

- А. мел
- Б. карандаш
- В. булавка
- Г. компостер
- Д. станция

Правильные ответы к тесту:

- 1. В 2. В 3. Б 4. В 5. В 6. А 7. Б 8. А, Г 9. Б 10. Б, Г, Д**

Оценка знаний: 75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп начальной подготовки
по программе «Ориентирование на местности»**

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (3 ответа)

- А - пеший туризм.
- Б - водный туризм.
- В - конный туризм.
- Г - лыжный туризм.
- Д - мототуризм.
- Ж - горный.

2. Бивак-это...? (дай определение).

- А — вид развлечений в лесу.
- Б - место, подготовленное для ночлега и отдыха.
- В - туристический узел.

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А - на северо-запад.
- Б - на юго-запад.
- В - на юго-восток.
- Г-на юг.

4. Чтобы идти в поход необходимо... ? (1 ответ)

- А — быть ловким, смелым.
- Б - знать карту и стороны горизонта.
- В - уметь готовить.
- Г - учиться на отлично.
- Д - уметь плавать.

5. Какой из ниже перечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А - палатка
- Б - котелок.
- В - лыжи и ботинки.
- Г - рюкзак.

Правильные ответы: 1-А, Б, Г; 2-Б; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Оценка знаний: 75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
для групп начальной подготовки
по программе «Ориентирование на местности»**

Выберите один правильный ответ

1. При передвижении к месту занятий (к полигону) идти следует:

- А. Идти следует под счет.
- Б. Каждый идет, как хочет
- В. Организованно всем вместе под руководством тренера

2. Проезжую часть можно переходить:

- А. Только по пешеходному переходу
- Б. Где хочешь
- В. Только на красный свет.

3. Кроны деревьев пышнее с:

- А. Северной стороны
- Б. Южной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

4. Пологая сторона муравейников находится с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

5. Во время движения на лыжах по спуску следует держаться:

- А. Центра лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Правой стороны лыжни

6. В случае необходимости экстренного падения во время спуска с горы, падать следует:

- А. Присесть и упасть назад, отводя палки остриями назад.
- Б. Упасть вперед, выдвигая руки вперед.
- В. Упасть на бок.

7. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Забором.
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)

Правильные ответы: 1. В; 2. А; 3. Б; 4. А; 5. В; 6. А; 7. В.

ОЦЕНКИ

75-100% положительных ответов (оптимальный)

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

	Упражнения на учебном полигоне	12	1	11	1	1	1	2	1	1	2	1	2
	Упражнения в спортивном зале	10	1	9			1	2	3	1	1	1	1
4.4	Национальные виды спорта.	10	2	8	2	2			1	2	2	1	
5	Краеведение.	6	4	2									
5.1	Географическое положение РК. Города, районы.	3	3	0			2	1					
5.2	Природа окрестностей родного края. Охрана природы.	3	1	2		2							1
6	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8									
6.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	8	0	8			2	2				2	2
7	Промежуточная аттестация.	4	0	4									
7.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4				1			1	1	1
	Всего часов	144	37	107	16	16	16	16	16	16	16	16	16