

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 АСШӖРЛУНА 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
«Спортивное ориентирование. Первые шаги»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Попов Александр Андреевич,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности и отмеченные на карте. Результаты определяются по времени прохождения дистанции и правильности отметки КП (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Стандартный маршрут по спортивному ориентированию состоит из старта, серии контрольных пунктов, обозначенных на карте кружочками, связанными между собой линиями и пронумерованными по порядку прохождения, и финиша. На местности контрольные пункты обозначаются, так называемыми, призмами бело-красного цвета. Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости – дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование – это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами, также тесно связан с туристкой составляющей.

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Спортивное ориентирование. Первые шаги**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими 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»;
- 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»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «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;

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная программа, 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. 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. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, 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.

В спортивном ориентировании в отличие от многих популярных видов спорта (плавание гимнастика лёгкая атлетика), наряду с развитием физических качеств (выносливость, скорость, сила) идёт развитие интеллектуальных и психологических способностей человека (внимание, память, мышление, сила воли и. т.д.).

Адресат программы. Программа адресована для учащихся 8-10 лет и предусматривает 1 год обучения. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью. После прохождения обучения, учащиеся по желанию могут продолжить обучение по программе более сложного уровня.

При необходимости возможен дополнительный прием (добор) учащихся в группу при наличии свободных мест.

Вид программы - стартовая

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 4 часа, итого часов в год 144.

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 занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

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.

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.

Особенности организации образовательного процесса. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения, программ 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. В процессе подготовки обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и проводится разбор ошибок прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Цель и задачи

Цель: формирование интереса к занятиям спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития спортивного ориентирования;
- познакомить с основами спортивного ориентирования (понятие план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство, виды ориентирования, основные положения из правил по спортивному ориентированию);
- познакомить с основами работы с условными знаками, простейшими картами-схемами и компасом;
- формировать знания о природе, географии, истории и достопримечательностях Республики Коми;
- познакомить с основами туризма (понятие похода, виды туризма, виды костров, виды простейших туристических узлов, снаряжение туриста).

Развивающие:

- развитие личностных качеств: память, внимание, наблюдательность, логическое мышление, пространственное воображение;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- формировать знания о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья.
- воспитание любви к своей Родине через познание родного края;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием; -

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов программы	Количество Часов (4 часа в неделю)			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка (всего часов)	19	19	0	
1.1	Введение в предмет. История развития спортивного ориентирования.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	3	3	0	Тест
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	3	3	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	3	3	0	Тест
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	6	6	0	Тест
2.	Практическая подготовка (всего часов)	116	16	100	Выполнение нормативов
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	16	2	14	
-	Упражнения в тренажерном зале	6	1	5	
-	Упражнения на учебном полигоне	8	1	7	
-	Упражнения на скалодроме	6	1	5	
-	Упражнения в спортивном зале	9	1	8	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	14	2	12	Выполнение нормативов
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	
-	Упражнения на учебном полигоне,	10	2	8	
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	6	1	5	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем и планов местности.	6	1	5	Составление плана класса
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6	Прохождение контрольной дистанции

2.6.	Туристская подготовка. Походы.	10	2	8	
3.	Воспитательные и досуговые мероприятия	4	0	4	
3.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	4	0	4	
4.	Промежуточная аттестация.	4	0	4	
4.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	Прохождение контрольной дистанции
	Всего часов	144	35	109	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Введение в предмет. История развития спортивного ориентирования.

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.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

• Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.

• Стороны горизонта.

• Ориентирование по местным признакам.

• 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.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

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, линейны, площадные.

- Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. 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.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.

Теория.

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

- Режим дня и питания.

- Строение и функции организма человека.

1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы

Теория.

- Понятие о туристском походе. Виды походов.

- Снаряжение туриста. Питание в походе.

- Правила поведения в походе. Обязанности участников похода.

- Район путешествия. География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми.

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

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о физических качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. 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.

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория

Понятие о физических качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Значение специальных физических упражнений в подготовке спортсмена.

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

2.2 Техничко-тактическая подготовка

Практика.

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

2.3. Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности

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.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

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

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

2.5. Туристская подготовка. Походы

Теория. Понятие однодневных и многодневных походов. Снаряжение. Правила поведения и техника безопасности.

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.

Понятие похода, виды туризма, виды костров, виды простейших туристических узлов, снаряжение туриста.

Раздел 3. Воспитательные и досуговые мероприятия

3.1. 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 4. Промежуточная аттестация

5.1. 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.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе предполагается достижение учащимися следующих результатов:

Предметные

- имеют понятие об истории развития спортивного ориентирования;
- имеют понятие об основах спортивного ориентирования (понятие план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство, виды ориентирования, основные положения из правил по спортивному ориентированию);
- имеют представление о природе, географии, истории и достопримечательностях Республики Коми;
- имеют понятие об основах туризма (понятие похода, виды туризма, виды костров, виды простейших туристических узлов, снаряжение туриста).

Метапредметные

- способен анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- способен находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации;
- умеет сотрудничать с другими учащимися группы и взрослыми
- умеет общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли

Личностные

- бережно относится к природе и окружающей среде;
- имеют представления о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья;
- имеет чувство патриотизма – любви и уважения к своей малой родине, к своей стране – России
- имеет интерес к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 1

Материально-техническое обеспечение.

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы (Приложение 8);

- спортивной экипировкой (Приложение 9);

- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;

- наличие спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

Информационное обеспечение

– Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.

– Интернет-источники.

– Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

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

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (тренеры-преподаватели по лыжной подготовке и легкой атлетике, музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Педагогический контроль

Формы аттестации/контроля

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	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение 1	- соответствие уровня физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Входящая диагностика сентябрь
2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.	Тестирование	Тест Приложение 2	- определение уровня туристских навыков, знаний узлов, снаряжения	75%-100% - оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 50%-74% - допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) 49% и ниже (недостаточный уровень, умеет воспроизвести в основном с помощью педагога)	Текущий
2	Туризм	Тестирование	Тест Приложение 3	- определение уровня туристских навыков, знаний узлов, снаряжения.	75%-100% - оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 50%-74% - допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) 49% и ниже (недостаточный уровень, умеет воспроизвести в основном с помощью педагога)	Текущий

3	Спортивное ориентирование	Тестирование	Тест, Приложение 4	- знание основ спортивного ориентирования.	75%-100% - оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 50%-74% - допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) 49% и ниже (недостаточный уровень, умеет воспроизвести в основном с помощью педагога)	Текущий
5	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение 1	- соответствие уровня физической подготовки зачётным требованиям возрасту учащихся.	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены	Промежуточная

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, умел 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

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программ»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: онлайн фотовыставка «Как я провёл лето»	Сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	Ноябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: час интересных сообщений «Наши деды – кузнецы победы»	Февраль
1.4	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: - игры и эстафеты на свежем воздухе;	Март
1.5	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: - Информационный час «Ю.А. Гагарин- человек легенда»;	Апрель
1.6	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - поход посвященный Победе в ВОВ	Май
Модуль «Ключевые дела»		
1.1	Трудовое мероприятие – подготовка лесного полигона	Сентябрь

1.2	Соревнования по спортивному ориентированию «Первый старт»	Сентябрь
1.3	Поход на т\б Озёл	Октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
1.5	Групповые соревнования по спортивному ориентированию	Октябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Май
1.6	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	Май
Модуль «Профорентация»		
1.2	Беседы в объединениях на темы: «Кем я буду когда вырасту?», «Все профессии хороши выбирай на вкус»	в течение года
1.3	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми.	в течение года
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
1.1	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	в течение года
1.2	Экскурсии на природу, в музеи с. Выльгорта, г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
1.3	Учебно-тренировочные сборы по по спортивному ориентированию.	в течение года
Модуль «Профилактика»		
	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: <ul style="list-style-type: none"> - Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»; - Уроки безопасности «Лето без происшествий»; - Тематические беседы «Пешеход на улице», «Внимание дорога!». 	в течение года
	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> - Акция «Быть здоровым- это стильно!» - игры на свежем воздухе; - походы; - День здоровья. Флешмоб «Зарядка»; 	в течение года
	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: <ul style="list-style-type: none"> - инструктажи безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию; инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности; - Игра «Безопасный интернет». 	в течение года

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

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год, планы и мероприятия»	сентябрь
		«Подготовка зимнему лыжному сезону, соревнования в зимнем периоде»	ноябрь
		Организация в летний период, походов, сборов и детских оздоровительных лагерей	май
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы, планы на летний период»	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 туризма	октябрь
		Поход выходного дня	март
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День «Защитника Отечества»	февраль

		День «Победы в ВОВ»	май
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Темы бесед, консультаций	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Беседа в социальных сетях «ВКонтакте», Telegram.	в течение года
		Разработка буклетов по технике безопасности, памяток о необходимом списке вещей в походы, на соревнованиях, методической продукции «Комплекса упражнений по ОФП в домашних условиях»	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов -«Календаря мероприятий на год», «Календаря соревнований на год»	в течение года

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.

Методическая литература

1. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.

2. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.

3. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.

4. Емолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.

5. Ермолина Н.Л. Рекомендации спортсмену-ориентировщику. Методические рекомендации. КРЦДЮТиЭ. 2006 г. 14 стр.

6. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.

7. Карпова Е.Г, Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.

8. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.

9. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.

10. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.

11. Рыбина С.П. Эллипс. Методическое пособие технико-тактической подготовки спортсменов в лыжном ориентировании. ГОУДОД «ДЮТ РК». 2006г.
12. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35 стр.
13. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр.
14. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
15. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.

Календарный учебный график (4 часа в неделю)

№	Наименование разделов программы	Количество Часов (4 часа в неделю)			с	о	н	
		всего	теория	практика				
1	Теоретическая подготовка (всего часов)	19	19	0				
1.1	Введение в предмет. История развития спортивного ориентирования.	2	2	0	1			
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	3	3	0	1			
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	3	3	0		1		
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	3	3	0	1			
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	2	2	0			1	
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	6	6	0	1	1	1	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	125	16	109				
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	21	3	18	3	3	3	
-	Упражнения в тренажерном зале	6	1	5		1	1	
-	Упражнения на учебном полигоне	8	1	7	1	1		
-	Упражнения на скалодроме	6	1	5	1	1	1	
-	Упражнения в спортивном зале	9	1	8	1	1	1	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	14	2	12		2	2	
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	1		1	
-	Упражнения на учебном полигоне,	10	2	8	1	1	1	
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7		2	2	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	10	2	8	1	1		
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем и планов	6	1	5		2		

	местности.							
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	6	0	6	2			
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	10	2	8				
3.	Воспитательные и досуговые мероприятия	4	0	4				
3.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к гос-м и нац-м праздникам России	4	0	4				
4.	Промежуточная аттестация.	4	0	4				
4.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4				
	Всего часов	144	35	109	16	16	16	

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
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 2 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).

**Тестовые вопросы по
основам спортивного ориентирования
программа «Спортивное ориентирование. Первые шаги»**

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

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

2. На спортивной карте не обозначают:

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

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

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

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

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

5. Стрелочка на карте указывает направление на:

- А. запад
- Б. юг
- В. север

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

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

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:

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

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

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

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:

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

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

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

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
по программе «Спортивное ориентирование. Первые шаги»**

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.

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
по программе «Спортивное ориентирование. Первые шаги»**

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.

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	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	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

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед.изм.	Расчетная единица
1	Компас	1	на учащегося
2	Картографический материал	2	на учащегося
3	Лыжи гоночные	1	на учащегося
4	Крепления лыжные	1	на учащегося
5	Ботинки лыжные	1	на учащегося
6	Палки для лыжных гонок	1	на учащегося
7	Планшет для ориентирования	1	на учащегося
8	Лыжероллеры	1	на учащегося
9	шлем	1	на учащегося
10	Чехол для лыж	1	на учащегося
11	Комбинезон для лыжных гонок	1	на учащегося
12	Костюм тренировочный зимний	1	на учащегося
13	Шапка лыжная	1	на учащегося
14	Перчатки лыжные	1	на учащегося
15	Носки простые (или утепленные)	2	на учащегося
16	Туфли беговые для спортивного ориентирования	1	на учащегося
17	Кроссовки	1	на учащегося
18	Костюм тренировочный летний	1	на учащегося
19	Фонарь налобный	1	на учащегося