

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӦРЛУНА СОДТӦД КУЖӦМЛУНӦ ВЕЛӦДАНӢ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӦРИН»

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

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

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 168367082426743405329800550
15310

Владелец: Баскакова Нина Владимировна
Действителен с 17.04.2023 по 10.07.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Шаг в будущее»**

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Кузьминская Оксана Владимировна,
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 «Шаг в будущее» (далее Программа) разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 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»;

- 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; оздоровления детей и молодежи»;

- Письмом Минобрнауки России Российской от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Программа «Шаг в будущее» 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. Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. Программа способствует не только обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению, как многие программы спортивной направленности, но и предполагает освоение ими жизненно необходимых знаний, умений и навыков, знакомство во время поездок на соревнования со своей большой и малой Родиной тем самым формирую патриотические чувства обучающихся.

Настоящая программа позволяет учащимся не только адаптироваться к процессам в обществе, но и может стать определяющим фактором в выборе профессии, дает первоначальные профессиональные знания и умения в таких видах деятельности, как полевые разведывательные работы в геологии, поисково-спасательные работы службы МЧС, службы лесных хозяйств и заповедников, готовит юношей к службе в рядах вооруженных сил России. Наконец, учащийся, закончивший обучение по данной программе, может проявить себя в качестве судьи в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Умение ориентироваться по карте и без карты – это навык, который необходим охотнику и рыболову, если будущий гражданин захочет выбрать охоту или рыбалку как хобби, и путешественнику.

Отличительные особенности. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса, получения навыков преодоления дистанций по спортивному ориентированию и опыта участия в соревнованиях. Учащиеся не только обучаются судейству соревнований, но являются активными участниками соревнований по спортивному ориентированию, туристских слетов, спортивных праздников, патриотических и краеведческих мероприятий. Программой предусмотрено участие учащихся в семинарах по подготовке спортивных судей, выполнение норм и требований Единой Всероссийской спортивной квалификации по присвоению судейских категорий. К судейству соревнований по спортивному ориентированию допускаются юные спортивные судьи в качестве помощников судей, контролеров на контрольных пунктах, судей старта и финиша.

Содержание программы направлено на знакомство учащихся с правилами соревнований по спортивному ориентированию, развитие потребности в занятиях спортом.

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 13 до 18 лет. В объединение 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.

Вид программы - базовая.

Объем и срок реализации Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 6 часа, итого часов в год 216 ч.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2-3	6	216

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». 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;
- практические задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;

Особенности организации образовательного процесса. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения базового уровня – 12 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.

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 поводятся 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 у учащихся практических навыков и знаний в организации судейства мероприятий по спортивному ориентированию.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о правилах судейства по спортивному ориентированию;
- познакомить с правилами подготовки и организации соревнований по спортивному ориентированию;
- познакомить с Правилами и Регламентом соревнований по спортивному ориентированию;
- формировать профессиональное самоопределение учащихся, готовность к обоснованному выбору профессии;
- совершенствование технико-тактической подготовки учащихся;
- познакомить с маршрутной документацией и правилами организации походов.

Развивающие:

- развивать умения и применять полученные знания в практической деятельности;
- способствовать развитию общей культуры, профессиональных и спортивных качеств учащихся;
- развивать коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- развивать непредвзятое отношение к другим участникам соревнований, слетов, походов

- формировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям спортивным ориентированием;

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе и окружающей среде;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремлённость,
- формировать гражданско-патриотические чувства и духовно- нравственные качества, чувства любви к Родине;

Учебно-тематический план и содержание.

	Название раздела, темы	всего			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2	0	Входящая
1.1	Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие об ориентировании. Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности.	2	2	0	
2.	"Технико-тактическая подготовка".	30	3	27	Прохождение дистанции
2.1	"Технико-тактическая подготовка". "Бег в мешок". Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2	2		
2.2	"Технико-тактическая подготовка". Выбор пути движения на дистанции в заданном направлении. Выбор пути движения в дистанциях по выбору. Бег по направлению. Разбор дистанций по спортивному ориентированию.	20	5	15	
2.3	"Технико-тактическая подготовка". Дистанция "Ски-атлон"	2		2	
2.4	"Технико-тактическая подготовка". Линейное ориентирование по рельефу. Набор высоты.	4		4	
2.5	"Технико-тактическая подготовка". Обозначение легенд на спортивных картах. Работа с легендами на внимание. Значение компаса при работе с легендами.	2		2	
3.	Судейская подготовка	24	6	18	Практическое

					задание
3.1	"Судейская подготовка". Судья - контролер. Функции судьи-контролера.	1		1	
3.2	"Судейская подготовка". Судьи службы дистанции. Использование оборудования для постановки дистанций: контрольные пункты, станции, компостеры, стойки, картографический материал. Взаимодействие внутри бригады службы дистанции. Обеспечение безопасности при постановке дистанций.	2	1	1	
3.3	"Судейская подготовка". Судьи старта и финиша. Необходимое оборудование: стойки «старт», «финиш», сигнальная лента, протоколы старта и финиша, канцтовары, стартовая и финишная станции, часы, секундомеры. Взаимодействие внутри бригад старта и финиша.	2	1	1	
3.4	Судейство контрольных, тренировочных стартов, соревнований.	15	2	13	
3.5	Семинар подготовки спортивных судей.	4	2	2	
4	Топографическая подготовка	20	4	16	тест
4.1	Условные знаки. Определение условных знаков. Рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Задания по топографической подготовке и условным знакам.	8	2	6	
4.2	Азимут. Аварийный азимут. Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.	9	2	7	

4.3	Рисовка схем пришкольных участков, корректировка участков карт.	2		2	
4.4	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	1		1	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	10	6	4	тест
5.1	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.	3	3	0	
5.2	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Виды дистанций по спортивному ориентированию.	1	1	0	
5.3	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Судьи старта и финиша, их обязанности. Взаимодействие бригад старта и финиша.	1	1	0	
5.4	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Служба дистанции. Требования к дистанциям: установка контрольных пунктов. Параметры дистанций. Корректировка карты перед постановкой дистанций.	5	1	4	
6.	Туристская подготовка.	20	4	16	УТП
6.1	"Туристская подготовка". Снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Безопасность использования снаряжения.	4	1	3	
6.2	"Туристская подготовка". Маршрутные документы. Маршрутная книжка, маршрутный лист.	1	1	0	
6.3	"Туристская подготовка". Туристическая полоса. Прохождение этапов турполосы: маятник, параллельные перила, спуск, подъем, переправа по бревну, навесная	5	1	4	

	переправа. Применение туристического снаряжения на полосе (карабины, индивидуальные системы, восьмерки, каски, жумары). Вязка узлов: восьмерка, австрийский проводник, штык.				
6.4	"Туристская подготовка". Поход выходного дня. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Однодневные, двух-дневные и многодневные походы. Походы как средство тренировки выносливости, отдыха, спорта и познания. Пешие походы. Походы на лыжах. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях. Походы в окрестностях населенного пункта, по Республике Коми, в горы Полярного и Приполярного Урала.	3	0	3	
7.	Инструкторская практика.	26	4	22	
7.1	"Инструкторская практика". Проведение занятий, игр, эстафет.	6	1	5	
7.2	"Инструкторская практика". Прохождение дистанций в заданном направлении по спортивному ориентированию с младшими учащимися. Прохождение дистанций по выбору по спортивному ориентированию с младшими учащимися. Совместное проведение с педагогом учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок.	12	2	10	
7.3	"Инструкторская практика". Помощь на соревнованиях с младшими учащимися: выдача чипов, номеров, проверка технической информации.	2		2	
7.4	"Инструкторская практика". Инструкторская практика в походе выходного дня. Помощь в сборе дров и разведении костра, обустройстве бивака, помощь в проведении досуга.	6	1	5	
8.	Общая физическая и специальная подготовка	67	4	51	Сдача нормативов

8.1	"ОФП и СФП". Кроссовая подготовка. Скандинавская ходьба. Челночный бег. Беговые упражнения: приставной шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, подскоки. Кросс по пересеченной местности. Ускорения. Эстафеты.	13	1	12	
8.2	"ОФП и СФП". Лыжная подготовка. Отработка лыжных ходов (конькового, одновременного бесшашного хода). Техника преодоления поворотов, техника преодоления спусков и узких подъемов. Упражнения на равновесия и координацию.	21	1	20	
8.3	"ОФП и СФП". Упражнения на тренажерах. Упражнения на функциональных петлях. Упражнения с медболами. Упражнения на скамейке. Упражнения на скакалке. Упражнения с резинками. Упражнения с гантелями.	13	1	12	
8.4	"ОФП и СФП". Упражнения на полосе препятствий. Упражнения с проползанием, прыжками, ходьбой на руках, выпрыгиваниями, прыжками. Эстафеты.	2		2	
8.5.	"ОФП и СФП". Спортивные и подвижные игры. Волейбол, пионербол, салки, снайпер. Национальные игры.	8		8	
8.6.	"ОФП и СФП". Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (скручивания лежа на спине, подъем ног, планки) , комплекс упражнений на укрепление мышц рук (отжимания) и ног (приседания, выпрыгивания, прыжки на скакалке)	10	1	9	
9.	Контрольные упражнения и соревнования. Контроль освоения теоретических знаний и знаний правил соревнований.	10		10	Контрольная дистанция

	Контроль освоения навыков ориентирования по карте и компасу. Контроль освоения туристских навыков и умений.				
10.	Воспитательные и досуговые мероприятия. Проведение викторин, конкурсов. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Совместные досуговые мероприятия. Активный отдых на свежем воздухе. Подвижные и спортивные игры. Участие в экологических акциях, туристско-краеведческих и спортивно-патриотических мероприятиях. Встречи с ветеранами спортивного ориентирования и детского туризма. Встречи с ведущими спортсменами и специалистами в области спорта. КТД – коллективные творческие дела.	3	0	3	
11.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Контрольные старты
	Всего часов	216	28	188	

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Шаг в будущее» предполагается достижение учащимися следующих результатов:

Предметные:

Знает:

- основные понятия в спортивном ориентировании: дистанция по выбору, дистанция в заданном направлении, аварийный азимут;
- знает Правила и Регламент соревнований по спортивному ориентированию;
- обязанности участников соревнований;
- обязанности судей старта и финиша соревнований;
- групповое и личное снаряжение туриста
- правила поведения в общественных местах, на соревнованиях, в местах проведения занятий

Умеет:

- ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта;
- проходить дистанцию по выбору, в дистанцию в заданном направлении
- оказывать помощь в качестве инструктора на занятиях с младшими группами;
- оказывать помощь в судействе контрольных стартов и соревнований;
- выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности;
- преодолевать кроссовые и лыжные дистанции;
- использовать технико-тактические приемы ориентирования при прохождении дистанций;
- ориентироваться в незнакомом лесу по карте и компасу и по местным признакам.
- уметь использовать оборудование и инвентарь по назначению;

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,

Регулятивные:

- адекватно воспринимает оценку педагога, умеет оценивать себя;

Личностные

- самостоятельность и ответственность;
- положительное отношение к занятиям спортивным ориентированием.
- сформированность осознанного выбора будущей профессии;

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарно тематический график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 8.

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 1);
- 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 (Приложение 4);

Литература, фотоматериалы, видеofilmы, 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	Характеристика оценочных материалов	Показатель и оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1	Знания о спортивном ориентировании	Беседа Приложение 7		Опрос		Входящая диагностика
2.	Уровень сформированности знаний о топографии	Тест, Приложение 5.1	Представление об основных понятиях в топографии и ориентировании, уровня развития каждого учащегося, выявить его способности и возможности.	Соответствие уровня знаний топографической подготовки	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Текущий
3.	Уровень сформированности знаний и умений	Практическое задание, Приложение 5.2	Представление о дистанциях, способах ориентирования карты.		Без ошибок (оптимальный) 1-2 ошибки (допустимый) 3-4 ошибки (недостаточный)	Текущий

	технической подготовкой					
4.	Уровень сформированности знаний о Правилах соревнований	Тест, Приложение 5.3	Представление о правилах соревнований по спортивному ориентированию	Соответствие уровня знаний правил соревнований	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)	Текущий
5.	Уровень сформированности знаний о судействе соревнований	Практическое задание Приложение 5.4	Представление о судействе	Соответствие уровня знаний правил соревнований	Зачет -справился с поставленной задачей Не зачет -не справился с поставленной задачей	Текущий
6.	Уровень ОФП	Практическое задание, Приложение 5.5		Соответствие уровня лыжной подготовки Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Высокий уровень – уложиться в контрольное время 15 минут Средний уровень -16-17 минут Низкий уровень -18 минут и более	Текущий
6	Уровень усвоения программы за год.	Практическое задание Приложение 6		Соответствие уровня знаний по программе	<i>Высокий уровень - практические задания выполнены правильно. Средний уровень -есть незначительные ошибки при выполнении заданий, Низкий уровень - недостаточно знаний для выполнения практического задания.</i>	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 13 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**:

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 память.

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.
- 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 2). 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 3)

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

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

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством

социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др. • индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, (<https://vk.com/cluborient35>), 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 № 4

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 катрография, 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., Близневский 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, Изадельство 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.

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 спорт», 1978.

10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.

12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2017-2023.

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. Емолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.
3. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебнотренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35стр.
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

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	20
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
9	компаса	штук	10

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	- Дня защитника Отечества;- Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	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
3.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	Ноябрь
4.	Новогодняя гонка «Дед Мороз Красный нос»	декабрь	
5.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года
6.	Участие в смене дневного лагеря «Исток»	Закрепление навыков инструкторской практики	Ноябрь март
7.	Поход выходного дня	Закрепление туристических навыков	Учебный год

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
2.	Родительские собрания	«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
3.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
4.	Поход выходного дня		В течение года
5.		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
6.	Информационная и просветительская работа.	День открытых дверей	ноябрь
7.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	В течение года

Интернет-ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	ССЫЛКА	ПРИМЕЧАНИЕ
Спортивное ориентирование		
Тестометрика	https://testometrika.com/for-children/	Онлайн тесты для детей и школьников
Федерация СО Республики Коми	https://orient.vkomi.ru/	
Симуляторы в ориентировании	https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators	Статья
Контрольные тесты	https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie	Данное задание предназначено для контроля знаний учащихся спортивных школ отделения «Спортивное ориентирование» (40 вопросов)
Викторина	https://konstruktortestov.ru/test-17731	Онлайн-викторина по спортивному ориентированию, состоящая из 12 вопросов.
Симулятор спортивного ориентирования	Ski-o-mapmemory	Маршруты, развивает память, похоже на эллипс
Тренажеры на развитие памяти	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/pamyaty	Онлайн-тренажеры
Тренажеры на развитие внимания	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie	Онлайн-тренажеры
РАЗНОЕ		
Легенды и условные знаки	https://o-rostov.ru/o_legends.html	
Спортивные карты Сыктывкара	https://orient.vkomi.ru/karty/	В разделе «карты» федерации СО РК карты Динамо, РЛК им. РП Сметаниной
Уроки ориентирования	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015.	Методическое пособие, электронное, обучение ориентированию, варианты проведения занятий
Литература по СО	https://rufso.ru/literatura/	На сайте федерации СО России представлены: методическая литература, литература для начинающих, историческая,
Компьютерные игры по спортивному ориентированию	«Orienteering 2.0» «O-Puzzle» Orienteering Maps Puzzle Game https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php	Приложение представляет собой необычную игру памяти. Вам нужно найти верную пару картинка условного знака и его

		словесное описание. Головоломки Сайт любителей спортивного ориентирования
Обучение спортивному ориентированию	http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2	ФСО Кировской области. Раздел «НОВИЧКУ». Видео- уроки по спортивному ориентированию
Изображение рельефа на топографических картах	https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE	видеоурок
Пожарная безопасность	http://www.pojarnayabezopasnost.ru	статья
Подготовка к походу		
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003	Один из разделов доклада
Список снаряжения для похода	https://propohody.com/gear-list/	Статья
Как спланировать и подготовиться к походу в горы	https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodukornienko.html	Статья
Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий	https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/	Статья
Личное снаряжение и уход за ним	https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html	Онлайн-презентация
Личное и групповое снаряжение туриста	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-gruppovoe-snaryazhenie-turista	Статья
Инструкторская и судейская практика	https://studopedia.info/9-74903.html	Статья

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

«Топографическая подготовка»

1. «В одном сантиметре сто метров». Какой вид масштаба написан ?
А) именованный Б) численный В) линейный
2. Красным цветом на карту наносится:
А) дистанция Б) растительность В) искусственные объекты
3. Зарисуйте линейные условные знаки (не менее 3-х).
4. Рельеф на картах показан:
А) зеленым Б) коричневым цветом В) желтым цветом
5. Линия электропередач относится:
А) к точечным ориентирам Б) к площадным ориентирам В) к линейным ориентирам
6. Исключите лишний знак:
А) микрохолмик Б) отдельное дерево В) столб Г) асфальтовая дорога

Верные ответы: 1-а,2-а,3-,4-б,5-в,6-г

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

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

Технико-тактическая подготовка.

Дистанция по спортивному ориентированию, с учетом времени. Контрольное время 1 час. На местности установлено 10 контрольных пунктов. Необходимо пройти заданный маршрут – 10 контрольных пунктов.

Дистанция пройдена без ошибок (оптимальный).

Дистанция пройдена с 1-2 ошибками (допустимый).

Дистанция пройдена с 3-4 ошибками (недостаточный).

Тестовые вопросы по правилам соревнований

- 1) Если ты по каким -то причинам сошел с дистанции, необходимо:
 - А) пройти через финиш и сообщить тренеру Б) сообщить друзьям*
- 2) время финиша отсекается:
 - А) после пресечения финишной линии Б) после того, как участник отметил последний контрольный пункт*
- 3) Перед началом соревнований участник:
 - А) получить номер и чип Б) подготовить инвентарь В) должен познакомиться с технической информацией*
- 4) Снятие участника происходит за то
 - А) порвал карту Б) не взял один контрольный пункт В) не прочитал техническую информацию*
- 5) Если участник потерял чип, действия:
 - А) вернуться на финиш и сообщить своему тренеру Б) уйти домой*
- 6) Перед началом старта запрещается:
 - А) помогать крепить номера другим участникам Б) выходить в район установленной дистанции В) разминаться*
- 7) Дистанция, в которой участники проходят дистанцию через все контрольные

пункты строго по порядку:

А) маркированная трасса Б) по-выбору В) дистанция в заданном направлении

8) Зимой номер участника крепится на:

А) на плечо Б) грудь В) левое бедро

Верные ответы: 1 -а, 2- а, 3-в 4-б, 5-а, 6- а,б,в 7-в, 8-в

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

50-74% положительных ответов (допустимый)

10-49% положительных ответов (недостаточный)

Практическое задание по судейству контрольного старта.

Критерии оценивания

1. Оптимальный уровень: учащийся знает правила соревнований и обязанности судей (судьи старта и финиша). Применяет самостоятельно знания на практике.
2. Допустимый: Учащийся действует при помощи подсказок (одна, две)
3. Недостаточный: Учащийся делает все по инструкции педагога.

Контроль уровня физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (20мин)	+	+
Обязательная техническая программа*	зачет	зачет
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).

Промежуточная аттестация

Практическое задание:

1. Судейство контрольного старта в качестве судей старта, финиша, начальника дистанции, секретаря, контролера. Также возможно судейство республиканского старта.

Критерии оценивания:

Учащийся знает обязанности и применяет полученные знания (оптимальный)

Учащийся применяет полученные знания не в полной мере, требуется помощь педагога (допустимый)

Учащийся выполняет практическое задание при помощи педагога (недостаточный)

2. Постановка дистанции (на тренировке, на соревнованиях, на контрольном старте).

Учащийся знает обязанности и применяет полученные знания (оптимальный)

Учащийся применяет полученные знания не в полной мере, требуется помощь педагога (допустимый)

Учащийся выполняет практическое задание при помощи педагога (недостаточный)

Вопросы входящей диагностики

1. Что такое вид спортивное ориентирование?

(Ответ: это вид спорта, в котором участники проходят различные дистанции при помощи карты и компаса)

2. Какие дистанции в спортивном ориентированию бывают ?

(Ответ: по -выбору, в заданном направлении, маркированная трасса)

3. Перечислите все стороны горизонта, включая промежуточные.

(Ответ: север, юг, запад, восток, сево-запад, северо-восток, юго-запад, юго-восток)

4. На какие группы делятся условные знаки спортивных карт

(Ответ: площадные, линейные, точечные, гидрография, рельеф, искусственные объекты, растительность, камни и скалы, знаки дистанций)

5. Как можно определить направление на север на карте?

(Ответ: по ориентации букв и цифр: верх букв показывает на север, по микроямкам -они изображаются острым концом на юг, по специальным стрелкам -тоже указывают на север).

Календарный учебный график (3 часа в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	В	Т	Ко л- во	С	О	ча со в	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
1.	Введение.	2	2	0										
1.1	Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие об ориентировании. Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности.	2	2	0										
2.	"Технико-тактическая подготовка".	30	3	27										
2.1	"Технико-тактическая подготовка". "Бег в мешок". Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	2	2											
2.2	"Технико-тактическая подготовка". Выбор пути движения на дистанции в заданном направлении. Выбор пути движения в дистанциях по выбору. Бег по направлению. Разбор дистанций по спортивному ориентированию.	20	5	15										
2.3	"Технико-тактическая подготовка". Дистанция "Ски-атлон"	2		2										
2.4	"Технико-тактическая подготовка". Линейное ориентирование по рельефу. Набор высоты.	4		4										
2.5	"Технико-тактическая подготовка". Обозначение	2		2										

	легенд на спортивных картах. Работа с легендами на внимание. Значение компаса при работе с легендами.													
3.	Судейская подготовка	24	6	18										
3.1	"Судейская подготовка". Судья -контролер. Функции судьи-контролера.	1		1										
3.2	"Судейская подготовка". Судьи службы дистанции. Использование оборудования для постановки дистанций: контрольные пункты, станции, компостеры, стойки, картографический материал. Взаимодействие внутри бригады службы дистанции. Обеспечение безопасности при постановке дистанций.	2	1	1										
3.3	"Судейская подготовка". Судьи старта и финиша. Необходимое оборудование: стойки «старт», «финиш», сигнальная лента, протоколы старта и финиша, канцтовары, стартовая и финишная станции, часы, секундомеры. Взаимодействие внутри бригад старта и финиша.	2	1	1										
3.4	Судейство контрольных, тренировочных стартов, соревнований.	15	2	13										
3.5	Семинар подготовки спортивных судей.	4	2	2										
4	Топографическая подготовка	20	4	16										
4.1	Условные знаки. Определение условных знаков. Рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Задания по топографической	8	2	6										

	подготовке и условным знакам.													
4.2	Азимут. Аварийный азимут. Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.	9	2	7										
4.3	Рисовка схем пришкольных участков, корректировка участков карт.	2		2										
4.4	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	1		1										
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	10	6	4										
5.1	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.	3	3	0										
5.2	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Виды дистанций по спортивному ориентированию.	1	1	0										
5.3	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Судьи старта и финиша, их обязанности.	1	1	0										
5.4	"Правила соревнований по спортивному ориентированию". Служба дистанции. Требования к дистанциям.	5	1	4										
6.	Туристская подготовка.	20	4	16										
6.1	"Туристская подготовка".	4	1	3										

	Снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению.													
6.2	"Туристская подготовка". Маршрутные документы. Маршрутная книжка, маршрутный лист.	1	1	0										
6.3	"Туристская подготовка". Туристическая полоса. Прохождение этапов турполосы: маятник, параллельные перила, спуск, подъем, переправа по бревну, навесная переправа. Применение туристического снаряжения на полосе (карабины, индивидуальные системы, восьмерки, каски, жумары). Вязка узлов: восьмерка, австрийский проводник, штык.	5	1	4										
6.4	"Туристская подготовка". Поход выходного дня. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Участие в однодневных, двух-дневных и многодневных походах. Походы как средство тренировки выносливости, отдыха, спорта и познания. Пешие походы. Походы на лыжах. Многодневные соревнования по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях. Походы в окрестностях населенного пункта, по Республике Коми, в горы Полярного и Приполярного Урала.	3	0	3										
7.	Инструкторская практика.	26	4	22										
7.1	"Инструкторская практика". Проведение занятий, игр, эстафет.	6	1	5										
7.2	"Инструкторская практика".	12	2	10										

	Прохождение дистанций в заданном направлении по спортивному ориентированию с младшими учащимися. Прохождение дистанций по выбору по спортивному ориентированию с младшими учащимися. Совместное проведение с педагогом учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок.												
7.3	"Инструкторская практика". Помощь на соревнованиях с младшими учащимися: выдача чипов, номеров, проверка технической информации.	2		2									
7.4	"Инструкторская практика". Инструкторская практика в походе выходного дня. Помощь в сборе дров и разведении костра, обустройстве бивака, помощь в проведении досуга.	6	1	5									
8.	Общая физическая и специальная подготовка	67	4	51									
8.1	"ОФП и СФП". Кроссовая подготовка. Скандинавская ходьба. Челночный бег. Беговые упражнения: приставной шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, подскоки. Кросс по пересеченной местности. Ускорения. Эстафеты.	13	1	12									
8.2	"ОФП и СФП". Лыжная подготовка. Отработка лыжных ходов (конькового, одновременного бесшашного хода). Техника преодоления поворотов, техника	21	1	20									

	преодоления спусков и узких подъемов. Упражнения на равновесия и координацию.												
8.3	"ОФП и СФП". Упражнения на тренажерах. Упражнения на функциональных петлях. Упражнения с медболами. Упражнения на скамейке. Упражнения на скакалке. Упражнения с резинками. Упражнения с гантелями.	13	1	12									
8.4	"ОФП и СФП". Упражнения на полосе препятствий. Упражнения с проползанием, прыжками, ходьбой на руках, выпрыгиваниями, прыжками. Эстафеты.	2		2									
8.5.	"ОФП и СФП". Спортивные и подвижные игры. Волейбол, пионербол, салки, снайпер. Национальные игры.	8		8									
8.6.	"ОФП и СФП". Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (скручивания лежа на спине, подъем ног, планки) , комплекс упражнений на укрепление мышц рук (отжимания) и ног (приседания, выпрыгивания, прыжки на скакалке)	10	1	9									
9.	Контрольные упражнения и соревнования. Контроль освоения теоретических знаний и знаний правил соревнований. Контроль освоения навыков ориентирования по карте и компасу. Контроль освоения туристских навыков и умений.	10		10									
10.	Воспитательные и досуговые мероприятия. Проведение викторин, конкурсов. Экскурсии по городу, в музей,	3	0	3									

	экскурсионные поездки. Совместные досуговые мероприятия. Активный отдых на свежем воздухе. Подвижные и спортивные игры. Участие в экологических акциях, туристско-краеведческих и спортивно-патриотических мероприятиях. Встречи с ветеранами спортивного ориентирования и детского туризма. Встречи с ведущими спортсменами и специалистами в области спорта. КТД – коллективные творческие дела.												
11.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	0	4									
	Всего часов	21	28	188									
		6											