

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
ГАУ ДПО ИРО ОО
Протокол № 71 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГАУ ДПО ИРО ОО
_____ Н.Б. Макарец
Приказ № 236 от 25.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: базовый
Адресат программы: 9-17 лет
Срок освоения программы: 2 года

Авторы-составители:
Колосова Ирина Сергеевна,
методист регионального центра
туризма и краеведения;
Рылкина Валерия Викторовна,
педагог дополнительного образования,
первая категория

Оренбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	4
1.1.3.	Актуальность программы	5
1.1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.1.5.	Адресат программы	5
1.1.6.	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7.	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1.	Учебно-тематический план	7
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	20
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	22
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	22
2.2.2.	Условия формирования групп	22
2.2.3.	Кадровое обеспечение	23
2.2.4.	Материально-техническое обеспечение	23
2.2.5.	Рабочая программа	23
2.2.6.	Рабочая программа воспитания	23
2.2.7.	Календарный план воспитательной работы	24
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	25
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	26
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	29
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	32
	ПРИЛОЖЕНИЯ	34
	<i>Приложение 1. Оценочные и диагностические материалы</i>	34

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Она ориентирована на:

- выявление и развитие талантов обучающихся;
- формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с (эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным) развитием обучающихся;
- содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной и городской среды;
- создание и обеспечение необходимых условий для вовлечения обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом;
- создание условий для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» (2018-2027 годы);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК01232/09 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области».

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, умению владеть собой и эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что практическая деятельность обучающихся организована преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой.

Программа построена по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

Форма организации содержания программы – интегрированная (интегрирует с учебными предметами: основы безопасности жизнедеятельности, география, физическая культура, окружающий мир).

1.1.5. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» предназначена для обучения детей в возрасте 9-17 лет.

Программа учитывает психологические закономерности формирования общих спортивных и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности обучающихся.

Младший школьный возраст. Обычно потребности младших обучающихся первоначально носят личностную направленность. Немаловажный элемент – воображение. Оно закладывает основы пространственного мышления, естественной логики в решении жизненных задач, а также увеличивают эмоционально-чувственную сферу. Можно отметить следующие характеристики, присущие данному возрасту: доверчивость, фантазия, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, ценностные приоритеты – игры, дружба, семья.

Средний школьный возраст. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает демонстрировать замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота.

Старший школьный возраст. В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление

положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на 2 года обучения – 432 учебных часа:

- 1 год обучения «Основы спортивного ориентирования» – 216 часов;
- 2 год обучения «Спортивное ориентирование как образ жизни» – 216 часов.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная-заочная.

При необходимости реализация программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные и групповые занятия.

Формы организации занятий – практические и комбинированные занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования; онлайн-практикумы, видеолекции, видеомастер-классы, чат-занятия, чат-беседа и др.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 6 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: вовлечение обучающихся в туристскую и краеведческую деятельность посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Воспитывающие:

- формировать общественную активность, гражданскую позицию;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Развивающие:

- развивать конструктивное мышление и сообразительность;
- развивать внимание, память, координацию движений;
- формировать образное мышление.

Обучающие:

- формировать знания об истории развития и особенностях спортивного ориентирования;
- обучить навыкам ориентирования на местности;
- обучить навыкам экономного и разумного построения маршрута;

- формировать навыки пользования оборудованием ориентировщика;
- формировать умение работать с картой (с разным масштабом).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

Название (год обучения)	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
Основы спортивного ориентирования (1 год обучения)	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (тестирование)
	Спортивное ориентирование как вид спорта	6	6	-	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6	4	2	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Планирование спортивной тренировки	8	2	6	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Спортивный инвентарь	6	4	2	Творческая работа, тестирование
	Основы картографии	8	4	4	Беседа, опрос
	Легенды контрольных пунктов	22	12	10	Тестирование, опрос
	Чтение спортивной карты	16	12	4	Тестирование, викторина
	Порядок работы на контрольном пункте	8	4	4	Тестирование
	Технико-вспомогательные действия	10	6	4	Контрольное задание, беседа
	Тактическая подготовка	8	4	4	Сдача нормативов, тестирование
	Краеведение и охрана природы	8	4	4	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Общая физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа, зачет
	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа, зачет, тестирование
	Основы туристской подготовки	12	6	6	Беседа, опрос
	Контрольные упражнения и соревнования	42	-	42	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (соревнования, тестирование)	
	ИТОГО:	216	69	147	
Спортивное	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика

ориентирование как образ жизни (2 год обучения)					(тестирование)
	Спортивное ориентирование как вид спорта	6	6	-	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6	4	2	Опрос, практическая работа, наблюдение
	Планирование спортивной тренировки	8	2	6	Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование
	Спортивный инвентарь	6	4	2	Творческая работа, тестирование
	Основы картографии	8	4	4	Беседа, опрос
	Легенды контрольных пунктов	20	10	10	Тестирование, опрос
	Чтение спортивной карты	16	8	8	Тестирование, викторина
	Порядок работы на контрольном пункте	8	4	4	Тестирование
	Технико-вспомогательные действия	10	6	4	Контрольное задание, беседа
	Тактическая подготовка	10	4	6	Сдача нормативов, тестирование
	Краеведение и охрана природы	8	4	4	Опрос, практическая работа, наблюдение, промежуточная аттестация (викторина)
	Общая физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа, зачет, тестирование
	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Практическая работа, зачет, тестирование
	Основы туристской подготовки	12	6	6	Беседа, поход, опрос
	Контрольные упражнения и соревнования	42	-	42	Соревнования, сдача нормативов, тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (соревнования, тестирование)
ИТОГО:	216	63	153		
ВСЕГО:	432	132	300		

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ» (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы первого года обучения «Основы спортивного ориентирования». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА (6 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Спортивное ориентирование как вид спорта (6 часов)

Теория (6 часов): правила техники безопасности поведения в спортивном зале, на спортивных площадках, в лесу. Общее понятие о спортивном ориентировании. Виды соревнований в ориентировании. Правила и положение соревнований по спортивному ориентированию.

РАЗДЕЛ 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (6 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (6 часов)

Теория (4 часа): общие сведения о строении человеческого организма. Личная гигиена обучающегося. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием.

Практика (2 часа): выполнение самоконтроля при выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (8 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Планирование спортивной тренировки (8 часов)

Теория (2 часа): ведение спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика (6 часов): составление личного дневника. Фиксация результатов.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (6 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Спортивный инвентарь (6 часов)

Теория (4 часа): снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Практика (2 часа): определение сторон горизонта карты по компасу.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КАРТОГРАФИИ (8 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Основы картографии (8 часов)

Теория (4 часа): масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика (4 часа): узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото и т.п.

Самостоятельное изучение: топографические знаки.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (22 ЧАСА)

Тема 6.1. Легенды контрольных пунктов» (22 часа)

Теория (12 часа): общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП.

Практика (10 часов): упражнения на чтение легенд.

РАЗДЕЛ 7. ЧТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ (16 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Чтение спортивной карты (16 часов)

Теория (12 часа): изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении. Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута.

Практика (4 часа): прохождение дистанции. Кратчайшие пути, срезки.

РАЗДЕЛ 8. ПОРЯДОК РАБОТЫ НА КОНТРОЛЬНОМ ПУНКТЕ (8 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Порядок работы на контрольном пункте (8 часов)

Теория (4 часа): понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практика (4 часа): упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНИКО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (10 ЧАСОВ)

Тема 9.1. Техничко-вспомогательные действия (10 часов)

Теория (6 часов): держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом.

Практика (4 часа): ориентирование по компасу. Пользование легендой.

РАЗДЕЛ 10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 ЧАСОВ)

Тема 10.1. Тактическая подготовка (8 часов)

Теория (4 часа): тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика (4 часа): отработка действий на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах.

РАЗДЕЛ 11. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ (8 ЧАСОВ)

Тема 11.1. Краеведение и охрана природы (8 часов)

Теория (4 часа): памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практика (4 часа): уборка территории, прилегающей к реке, лесу и т.д.

РАЗДЕЛ 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)

Тема 12.1. Общая физическая подготовка (36 часов)

Практика (36 часов): обучение основам техники бега. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами. Упражнения, развивающие силу: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа. Поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в вися, лазанье и перелезание.

Занятия на местности. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Прогулки, туристские походы.

РАЗДЕЛ 13. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 ЧАСОВ)

Тема 13.1. Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практика (16 часов): беговая подготовка: игры для привыкания к лесу. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

Лыжная подготовка: подбор и хранение беговых лыж. Игры для привыкания к зимнему лесу. Способы передвижения на лыжах. Подъем "лесенкой", "ёлочкой". Спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов.

РАЗДЕЛ 14. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ЧАСА)

Тема 14.1. Основы туристской подготовки (12 часа)

Теория (6 часов): виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила разведения костра и их виды.

Практика (6 часов): участие в походе выходного дня.

РАЗДЕЛ 15. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (42 ЧАСА)

Тема 15.1. Контрольные упражнения и соревнования (42 часа)

Практика (42 часа): прохождение контрольных тестов и участие в соревнованиях (обучающиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие не менее чем в 1 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 2 соревнованиях по спортивному ориентированию).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): промежуточная аттестация (соревнования, тестирование).

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ» (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (216 ЧАСОВ)

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): знакомство с целями и задачами программы второго года обучения «Спортивное ориентирование как образ жизни». Порядок и содержание работы творческого объединения. Правила техники безопасности.

Практика (1 час): входная диагностика (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА (6 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Спортивное ориентирование – как вид спорта. Виды соревнований в ориентировании. Правила и положение соревнований по спортивному ориентированию (2 часа)

Теория (2 часа): правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием.

Тема 1.2. Правила и положение соревнований по спортивному ориентированию (2 часа)

Теория (2 часа): контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию.

Тема 1.3. Правила техники безопасности поведения в спортивном зале, на спортивных площадках, в лесу (2 часа)

Теория (2 часа): правила поведения и техника безопасности обучающихся.

РАЗДЕЛ 2. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (6 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 часа)

Теория (2 часа): постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

Тема 2.2. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание (2 часа)

Теория (2 часа): вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Тема 2.3. Врачебный контроль и самоконтроль (2 часа)

Практика (2 часа): постановка дыхания в процессе занятия. Осуществление врачебного контроля. Самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (8 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Методика ведения спортивного дневника (2 часа)

Теория (2 часа): задачи контроля и самоконтроля. Составление личного дневника. На основе полученных результатов самоконтроля планируем физическую нагрузку во время тренировок.

Тема 3.2. Реакция организма на физическую нагрузку (2 часа)

Практика (2 часа): фиксация результатов.

Тема 3.3. Составление личного дневника (2 часа)

Практика (2 часа): составление личного дневника.

Тема 3.4. Задачи контроля и самоконтроля (2 часа)

Практика (2 часа): задачи контроля и самоконтроля.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ (6 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (2 часа)

Теория (2 часа): особенности снаряжения для летнего и зимнего ориентирования.

Тема 4.2. Обувь, одежда, компас, средства отметки (2 часа)

Теория (2 часа): обувь, одежда, средства отметки.

Тема 4.3. Определение сторон горизонта карты по компасу (2 часа)

Практика (2 часа): подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ КАРТОГРАФИИ (8 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Основы картографии (2 часа)

Теория (2 часа): карты летние и зимние.

Тема 5.2. Масштаб карты. Определение расстояния на карте (2 часа)

Теория (2 часа): определение расстояния на карте.

Тема 5.3. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков (2 часа)

Практика (2 часа): виды условных знаков.

Тема 5.4. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции (2 часа)

Практика (2 часа): топографические знаки.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГЕНДЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПУНКТОВ (20 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Общая информация на легендах (2 часа)

Теория (2 часа): описание расположения КП.

Тема 6.2. Порядковый номер контрольного пункта (2 часа)

Теория (2 часа): характеристики объектов КП.

Тема 6.3. Описание расположения контрольного пункта (2 часа)

Теория (2 часа): местоположение знака КП относительно объекта КП.

Тема 6.4. Характеристики объектов контрольного пункта (2 часа)

Теория (2 часа): прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Тема 6.5. Дополнительная информация о характере объекта (2 часа)

Теория (2 часа): символные знаки легенд.

Тема 6.6. Местоположение знака контрольного пункта относительно объекта контрольного пункта (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения на чтение легенд.

Тема 6.7. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена (2 часа)

Практика (2 часа): прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Тема 6.8. Символьные знаки легенд (6 часов)

Практика (6 часов): символные знаки легенд.

РАЗДЕЛ 7. ЧТЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ (16 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Виды условных знаков (2 часа)

Теория (2 часа): виды условных знаков.

Тема 7.2. Основные группы (2 часа)

Теория (2 часа): основные группы условных знаков.

Тема 7.3. Основные цвета карты (2 часа)

Теория (2 часа): основные цвета карты.

Тема 7.4. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Условные обозначения ориентиров (2 часа)

Теория (2 часа): условные обозначения ориентиров.

Тема 7.5. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении.

Тема 7.6. Проходимость местности (2 часа)

Практика (2 часа): прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Тема 7.7. Цвет и знаки обозначения дистанции (2 часа)

Практика (2 часа): прохождение дистанции заданного направления.

Тема 7.8. Измерение расстояния по карте (2 часа)

Практика (2 часа): определение расстояния на местности шагами, по времени.

РАЗДЕЛ 8. ПОРЯДОК РАБОТЫ НА КОНТРОЛЬНОМ ПУНКТЕ (8 ЧАСОВ)

Тема 8.1. Выход на контрольный пункт с различных привязок (2 часа)

Теория (2 часа): выход на КП с различных привязок. Отметка на КП.

Тема 8.2. Отметка на контрольный пункт (2 часа)

Теория (2 часа): Отметка на КП.

Тема 8.3. Виды отметки (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения на скорость отметки карточки выбор привязки.

Тема 8.4. Уход с контрольного пункта (2 часа)

Практика (2 часа): уход с контрольного пункта, выбор привязки.

РАЗДЕЛ 9. ТЕХНИКО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (10 ЧАСОВ)

Тема 9.1. Держание карты (2 часа)

Теория (2 часа): держание карты.

Тема 9.2. Обучение правилу «большого пальца» (2 часа)

Теория (2 часа): обучение правилу «большого пальца».

Тема 9.3. Держание компаса (2 часа)

Теория (2 часа): ориентирование по компасу.

Тема 9.4. Манипуляции с компасом (2 часа)

Практика (2 часа): манипуляции с компасом.

Тема 9.5. Ориентирование по компасу. Пользование легендой (2 часа)

Практика (2 часа): подготовка карточки для отметки. Использование электронной отметки и компостирование.

РАЗДЕЛ 10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 ЧАСОВ)

Тема 10.1. Тактические действия на старте (2 часа)

Теория (2 часа): тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору.

Тема 10.2. Тактические действия на пункте выдачи карт (2 часа)

Теория (2 часа): тактические действия на пункте выдачи карт.

Тема 10.3. Тактические действия на дистанции, на контрольных пунктах (2 часа)

Практика (2 часа): тактические действия команды в эстафетах.

Тема 10.4. Тактические действия команды в эстафетах (2 часа)

Практика (2 часа): отработка действий команды в эстафетах.

Тема 10.5. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок (2 часа)

Практика (2 часа): разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

РАЗДЕЛ 11. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ (8 ЧАСОВ)

Тема 11.1. Памятные исторические места (2 часа)

Теория (2 часа): памятные исторические места.

Тема 11.2. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов. (2 часа)

Теория (2 часа): меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

Тема 11.3. Бережное отношение к чистоте территории и водоёмов (2 часа)

Практика (2 часа): уборка территории в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

Тема 11.4. Уборка территории, прилегающей к реке, лесу (2 часа)

Практика (2 часа): уборка территории в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Промежуточная аттестация (викторина).

РАЗДЕЛ 12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)

Тема 12.1. Обучение основам техники бега (2 часа)

Практика (2 часа): обучение основам техники бега.

Тема 12.2. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий (2 часа)

Практика (2 часа): бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий.

Тема 12.3. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу (2 часа)

Практика (2 часа): эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п.

Тема 12.4. Упражнения со скакалкой (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения со скакалкой.

Тема 12.5. Упражнения на равновесие (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения на равновесие.

Тема 12.6. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну (2 часа)

Практика (2 часа): переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну.

Тема 12.7. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой (2 часа)

Практика (2 часа): броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

Тема 12.8. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами (4 часа)

Практика (4 часа): броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами.

Тема 12.9. Приседания на двух и одной ногах (2 часа)

Практика (2 часа): приседания на двух и одной ногах.

Тема 12.10. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа (2 часа)

Практика (2 часа): прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа.

Тема 12.11. Упражнения, развивающие силу: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку, пол) (2 часа)

Практика (2 часа): упражнения, развивающие силу: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку, пол).

Тема 12.12. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа (2 часа)

Практика (2 часа): приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, выпрыгивания из глубокого приседа.

Тема 12.13. Поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, лазанье и перелезание (4 часа)

Практика (4 часа): поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, лазанье и перелезание.

Тема 12.14. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой (2 часа)

Практика (2 часа): кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой.

Тема 12.15. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол (2 часа)

Практика (2 часа): подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Тема 12.16. Прогулки, туристские походы (2 часа)

Практика (2 часа): прогулки, туристские походы.

РАЗДЕЛ 13. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16 ЧАСОВ)

Тема 13.1. Беговая подготовка: игры для привыкания к лесу (2 часа)

Практика (2 часа): беговая подготовка: игры для привыкания к лесу.

Тема 13.2. Бег с изменением направления и скорости по сигналу (2 часа)

Практика (2 часа): бег с изменением направления и скорости по сигналу.

Тема 13.3. Бег с поворотами, с внезапными остановками (2 часа)

Практика (2 часа): бег с поворотами, с внезапными остановками.

Тема 13.4. Бег в гору, под спуск (2 часа)

Практика (2 часа): бег в гору, под спуск.

Тема 13.5. Лыжная подготовка. Подбор и хранение беговых лыж (2 часа)

Практика (2 часа): лыжная подготовка: подбор и хранение беговых лыж.

Тема 13.6. Способы передвижения на лыжах (2 часа)

Практика (2 часа): способы передвижения на лыжах.

Тема 13.7. Подъем "лесенкой", "елочкой" (2 часа)

Практика (2 часа): подъем "лесенкой", "елочкой".

Тема 13.8. Спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов (2 часа)

Практика (2 часа): спуск и торможение "плугом" и "полуплугом". Быстрое прохождение коротких спусков и подъёмов.

РАЗДЕЛ 14. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (12 ЧАСОВ)

Тема 14.1. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма (2 часа)

Теория (2 часа): взаимосвязь ориентирования и туризма.

Тема 14.2. Понятие о личном и групповом снаряжении (2 часа)

Теория (2 часа): понятие о личном и групповом снаряжении.

Тема 14.3. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях(2 часа)

Теория (2 часа): регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

Тема 14.4. Организация туристского быта (2 часа)

Практика (2 часа): организация туристского быта в походе выходного дня.

Тема 14.5. Виды и назначение туристских узлов: прямой, встречный, булинь (2 часа)

Практика (2 часа): виды и назначение туристских узлов: прямой, встречный, булинь.

Тема № 14.6. Способы завязывания узлов, вязка узлов (2 часа)

Практика (2 часа): способы завязывания узлов, вязка узлов

РАЗДЕЛ 15. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ (42 ЧАСА)

Тема 15.1. Контрольные упражнения и соревнования (42 часа)

Практика (42 часа): прохождение контрольных тестов, участие в соревнованиях (обучающиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3 соревнованиях по спортивному ориентированию).

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (соревнования, тестирование).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: *личностный, метапредметный и предметный*, что позволяет определить динамическую картину развития обучающегося.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет общественную активную гражданскую позицию;
- проявляет уважительное отношение к природе;
- проявляет организаторские навыки;
- осознаёт себя частью коллектива.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет навыки конструктивного мышления и сообразительности;
- проявляет навыки развития внимания, памяти, координации движений;
- проявляет навыки развития образного мышления.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- историю развития и особенности спортивного ориентирования;

умеет:

- ориентироваться на местности;
- «строить» экономный и разумный маршрут;
- пользоваться оборудованием ориентировщика;
- работать с картой (с разным масштабом).

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет устойчивую мотивацию и личную заинтересованность в занятиях ориентированием;
- проявляет гражданскую идентичность, чувство гордости за свою Родину, российский народ, историю;
- понимает причины успешности в спортивной деятельности;
- стремится к здоровому образу жизни, росту спортивного мастерства;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- воспринимает ориентирование как источник сохранения здоровья.

Метапредметные

В результате обучения по программе обучающийся:

- имеет навык контроля и рефлексии;
- умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива;
- умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения спортивных задач;
- умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации;
- имеет собственную позицию и мнение, учитывает мнение других.

Предметные

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- правила безопасного поведения в природных и соревновательных условиях;
- технику безопасности при преодолении естественных препятствий;
- основные условные знаки;

умеет:

- преодолевать различные естественные препятствия.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название (год обучения)	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«Основы спортивного ориентирования» (1 год обучения)	сентябрь	май	36	108	216
«Спортивное ориентирование как образ жизни» (2 год обучения)	сентябрь	май	36	108	216

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации для 1-го года обучения – в период с 22 по 31 мая.

Срок проведения промежуточной аттестации для 2-го года обучения – с 20 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – с 22 по 31 мая.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Условия набора в творческое объединение

Набор обучающихся в творческое объединение свободный, не зависит от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к туристской деятельности и активным формам отдыха.

2.2.2. Условия формирования групп

Учебная группа формируется из обучающихся разных возрастных групп.

Комплектование групп 1-ого года обучения проводится до 15 сентября.

Детская учебная группа формируется из обучающихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Группы 2-го года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу 1-го года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях по данному направлению.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимы педагоги дополнительного образования (учителя физической культуры), имеющие опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.2.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

Помещение: учебный кабинет, спортивный зал, площадки.

Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.

Техническое оборудование – компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, диктофоны, экран, доска и другое специальное оборудование для работы.

Оснащение спортивного зала: скамейки гимнастические, шведская стенка, опоры для организации перил и страховки, стенд с зацепами, гимнастические маты.

Для реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения необходимы:

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации онлайн-занятий;

- персональные компьютеры для выхода обучающихся в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в онлайн-занятиях.

2.2.5. Рабочая программа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» включает в себя рабочие программы: «Основы спортивного ориентирования» (1 год обучения) «Спортивное ориентирование как образ жизни» (2 год обучения).

2.2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: формирование у обучающихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, привитие навыков здорового образа жизни.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Спортивное ориентирование - это средство гармоничного развития детей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в спортивном ориентировании должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др. Исходя из истории развития туристской деятельности и спортивного ориентирования, познавательная функция в той или иной мере присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и

необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности. Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в спортивном ориентировании базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания – сформированность духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, навыка здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в мероприятиях.

2.2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	сентябрь	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню спортивного ориентирования	май	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
		Поход	май	Привлечение внимания обучающихся и их

				родителей к деятельности учреждения и творческого объединения
2	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ
3	Ценности научного познания	Участие в слете юных туристов	июнь-июль	Повышение мастерства обучающихся
		Участие в учебно-тренировочных сборах «Безопасное ориентирование»	сентябрь-май	Повышение мастерства обучающихся

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (входной контроль) проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Формы:

- тестирование.

Текущий контроль осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- индивидуальный, письменный, устный опрос, фронтальный опрос;
- практическая работа;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- творческая работа;
- беседа;
- викторина;
- контрольное задание;
- сдача нормативов;
- зачет;
- соревнования;
- поход.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрен с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- соревнования;
- тестирование;
- викторина.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

Формы:

- соревнования;
- тестирование.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- видео- и фотоматериалы;
- материалы тестирования;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;

Метапредметные умения и навыки;

Предметные умения и навыки;

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний)	Тестирование (Махкамов А.А.) https://disk.yandex.ru/i/h5v7yYi3OhQf8A
		- средний уровень (овладел более ½ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	Тестирование https://disk.yandex.ru/i/tYuO1i_s-APTWg
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки,	Соответствие практических умений и навыков программным	низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	Соревнования внутри ТО по направлению

предусмотренные программой (по основным разделам)	требованиям	- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных умений и навыков);	«Спортивное ориентирование»
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	Наблюдение
		- средний уровень (работает с помощью педагога)	
		- высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания)	Наблюдение
		- средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца)	
		- высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	Наблюдение
		- средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей)	
		- высокий (работает самостоятельно)	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2. Учебно - коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний -высокий	
3.2.2. Умение	Свобода владения и	Уровни по аналогии с п.	Наблюдение

выступать перед аудиторией	подачи подготовленной информации	3.1.1. - низкий	
		-средний	
		-высокий	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1.	Наблюдение
		- низкий	
		-средний	
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ);	Наблюдение
		- средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	Наблюдение
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)	Наблюдение
		- средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам)	
		- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	Тесты на определение самооценки https://disk.yandex.ru/i/kkzc5HI_986Jig
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Модифицированный вариант анкеты мотивации Н.Г. Лускановой
		- средний уровень (интерес периодически)	

		поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	https://disk.yandex.ru/i/6ECcq09_LQjSLQ
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты) - средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать) - высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	Наблюдение
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах) - средний уровень (участвует при побуждении извне) - высокий уровень (инициативен в общих делах)	Наблюдение

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы обучения по программе

Для реализации программы «Спортивное ориентирование» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы:

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и обучающимися;
- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

Педагогические технологии

- При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения – для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютейнмент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;

- технология проектной деятельности – для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

Информационные, дидактические материалы к занятиям

Информационные материалы: видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города Оренбурга. Источником информации служит также сайт «История Оренбуржья».

Дидактические материалы: карты топографические, карты спортивные, условные топографические и спортивные знаки, маршрутные документы, отчеты о походах.

Техника безопасности

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Обучение обучающихся в виде инструктажей с регистрацией в журнале учета работы педагога дополнительного образования в творческом объединении по правилам безопасности проводится перед началом всех видов деятельности:

- теоретические и практические занятия;
- занятия общественно-полезным трудом;
- экскурсии, походы;

- соревнования;
- массовые мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Список основной литературы

1. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. – 2020. – № 2. –С. 74-91.

2. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2019. –12 с.
3. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – № 80. – С.49-65.
4. Николаев Е.А., Осипов А.Ю., Наговицын Р.С., Жуйкова С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО //Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с. 52.
5. Урванцев, В.Г. «Игровые упражнения в спортивном ориентировании» 2019. – 30 с.

Список дополнительной литературы

1. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алёшин. – М., Профиздат, 1985. – 95 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В.Бардин. – М., Просвещение, 1981. – 81 с.
3. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования обучающихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.
5. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). – Вып. 4. – М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
6. Усыскин, Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов / Г.С. Усыскин. – М., 2001. – 51 с.
7. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. Издательство «Советский Спорт». – 2010 г. – 112 с.

Список цифровых ресурсов

1. Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html - (Дата обращения: 08.06.2023).
2. Календарь соревнований Оренбургской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://orgeo.ru/event/type/orienteering/region/orenburg> - (Дата обращения 08.06.2023).
3. Спортивное ориентирование — что это за вид спорта: виды, правила, экипировка, история [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://provyzhivanie.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-> (Дата обращения 08.06.2023).

4. Тесты и упражнения по спортивному ориентированию [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://learningapps.org/index.php?category=78&subcategory=38421&s=> (Дата обращения: 08.06.2023).

5. Федерация спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> - (Дата обращения 08.06.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценочные и диагностические материалы

Тест для входной диагностики (1 год обучения)

- 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

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

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

- низкий уровень – 0-5 баллов;
- средний уровень – 6-8 баллов;
- высокий уровень – 9-10 баллов.

Тест для входной диагностики (2 год обучения)

1. Что такое спортивное ориентирование?

- а) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса
- в) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса

2. Назовите виды зимних дистанций...

- а) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору
- б) маркированная дистанция, заданное направление, скиатлон
- в) «Иван Сусанин», скиатлон, нитка

3. Назовите виды летних дистанций...

- а) «Иван Сусанин», скиатлон, нитка
- б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление
- в) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти

4. На сколько групп делятся условные знаки?

- а) 9
- б) 7
- в) 4

5. Что такое легенда КП?

- а) краткое описание КП относительно его ориентира
- б) привязка КП
- в) хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- а) чип, компостер, игла, карандаш
- б) компостер, игла, карандаш
- в) чип, игла, карта

7. Как на местности оборудуется знак КП?

- а) бакин
- б) компостер и номер
- в) бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут?

- а) краткое описание КП относительно его ориентира
- б) угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- в) конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия?

- а) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- б) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- в) не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия?

- а) отметить в резервной клетке
- б) не отмечаясь, бежать на свой КП
- в) посмотреть номер и бежать дальше

Правильные ответы к тесту:

- 1. В
- 2. Б
- 3. В
- 4. Б

- 5. А
- 6. А
- 7. В
- 8. Б
- 9. А
- 10. Б

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-5 баллов;
средний уровень – 6-8 баллов;
высокий уровень – 9-10 баллов.

Тест для промежуточной аттестации (1 год обучения)

1. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию?

- А. Швеция
- Б. Норвегия
- В. Финляндия

2. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно?

- А. в заданном направлении
- Б. по выбору
- В. На маркированной трассе

3. Что не входит в экипировку «ориентировщика»?

- А. компас
- Б. чип
- В. рюкзак

4. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт?

- А. черный
- Б. синий
- В. красный

5. Какой из названных условных знаков относится к рельефу?

- А. тропа
- Б. овраг
- В. болото

6. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб...

- А. в 1см 1 км

Б. в 1см 100 м

В. в 1см 10 м

7. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса...

А. циферблат

Б. магнитная стрелка

В. колба

8. Каким способом можно сориентировать карту на местности?

А. по ветру

Б. по окружающим объектам

В. по линейке

9. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен...

А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту

Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш

В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

1.Б 2.Б 3.В 4.В 5.Б 6.Б 7.А 8.Б 9.В

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 0-4 баллов;

средний уровень – 5-7 баллов;

высокий уровень – 8-9 баллов.

Викторина для промежуточной аттестации (2 год обучения)

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 59% выполненных заданий и менее;

средний уровень – 60-80% выполненных заданий;

высокий уровень – 81-100% выполненных заданий.

Тест для итоговой аттестации

- 1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России?**
 - А. 40 лет
 - Б. менее 40 лет
 - В. более 40 лет

- 2. В каком из видов соревнований по спортивному ориентированию участник не несет очки в командный зачет...**
 - А. лично-командные
 - Б. личные
 - В. командные

- 3. Спортивные карты относятся к следующей категории карт...**
 - А. крупномасштабные
 - Б. мелкомасштабные
 - В. среднемасштабные

- 4. Каким будет расстояние на местности, если на спортивной карте масштаба 1:15000 длина перегона от старта до 1 КП равна 3.2см?**
 - А. 300 м
 - Б. 450 м
 - В. 480 м

5. С помощью каких условных знаков нельзя сориентировать карту по сторонам горизонта?

- А. вышка
- Б. тропинка
- В. микро-ямка

6. К площадным ориентирам относятся...

- А. болота и поля
- Б. заборы и канавы
- В. микрообъекты

7. Определите высоту холма, если на карте с сечением рельефа 2.5 метра он обозначен пятью горизонталями...

- А. 7,5 м
- Б. 10 м
- В. 12,5 м

8. В каком случае на соревнованиях участника не снимают?

- А. потеря карты
- Б. потеря компаса
- В. потеря чипа (карточки)

9. С помощью какого прибора нельзя определить стороны горизонта?

- А. часы
- Б. курвиметр
- В. компас

10. На дистанции по выбору с общим стартом слабо подготовленный технически спортсмен пробежал всю дистанцию за более подготовленным, а на финише обогнал и стал победителем. В данном случае главный судья соревнований...

- А. присуждает 1 место
- Б. снимает с дистанции
- В. делает устное замечание за неспортивное поведение

Правильные ответы к тесту:

1.В 2.Б 3.А 4.В 5.Б 6.А 7.В 8.Б 9.Б 10.А

Система оценивания: за каждый правильный ответ – 1 балл.

Критерии оценивания:

- низкий уровень – 0-5 баллов;
- средний уровень – 6-8 баллов;
- высокий уровень – 9-10 баллов.

Задания для текущего контроля

Определите:

1. Стороны горизонта.
2. Место старта и финиша.
3. Количество КП в карте.
4. С помощью компаса определить расстояние от старта до первого КП.
5. Прочитать легенду КП.

Порядок работы с картой и компасом:

1. Чтение карты.
2. Чтение местности.
3. Найти местоположение на карте.
4. Найти на карте север.
5. Выбрать порядок прохождения КП.
6. Выбрать способы ориентирования.
7. Выбрать рациональный путь движения.

Критерии оценивания:

низкий уровень – 59% выполненных заданий и менее;

средний уровень – 60-80% выполненных заданий;

высокий уровень – 81-100% выполненных заданий.