

Управление образования администрации
Кольчугинского района
Владимирской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СЮТур»
Протокол № 4,
от «30» августа 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Е. В. Колесова
Пр. №27 от 30 августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортивное ориентирование»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: от 9 до 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:

Шульгина Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

г. Кольчугино, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с основными нормативными документами в области дополнительного образования Российской Федерации:

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- ✓ Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- ✓ Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- ✓ Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- ✓ Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке были использованы: типовая программа «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» (А.Г.Маслов, Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиК, 2001г.) и программа «Спортивное ориентирование» (Смирнов Д.В. - Москва, «Просвещение», 2003 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет **туристско-краеведческую направленность** и нацелена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения. Уровень реализации программы – стартовый.

Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечении духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

Актуальность.

Спортивное ориентирование - вид деятельности, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Туризм все шире используется как средство активного отдыха, способствующее укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека, разумного использования свободного времени

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- способствует возможности систематически заниматься физической культурой, спортом и туризмом и вести здоровый образ жизни;

- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, включенных в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий является стимулом для повышения уровня физической подготовленности от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

Современный специалист – человек, обладающий самыми разнообразными качествами: «профессиональная мобильность», гибкость личности в профессиональной сфере, информационная культура, навыки ведения здорового образа жизни, высокий интеллектуальный и физический потенциал. Тем не менее, в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок.

Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни.

Особенность данной программы заключается в том, что воспитанники получают комплексное представление о многогранности спортивного ориентирования и туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции.

Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в

условиях учреждения дополнительного образования детей.

Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

В ходе реализации программы учащиеся знакомятся с основами спортивного ориентирования, с возможными сферами профессиональной деятельности и профессиями, основывающимися на туристско-спортивной подготовке. Одним из важных аспектов обучения является участие в традиционных разноплановых массовых мероприятиях по спортивному ориентированию.

Участие в организации и проведении спортивных мероприятий дает учащимся возможность приобрести практический опыт, необходимый в период становления личности, а в дальнейшем и в выборе профессии.

Значимость программы для муниципалитета. Образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства РФ, девиантного поведения детей и подростков.

Ценность спортивного и оздоровительного ориентирования как воспитательного, здоровьесберегающего, спортивного ресурса давно доказана и не подвергается сомнениям.

Привлечение к туризму и ориентированию подростков способствует решению актуальных на сегодняшний день проблем подрастающего поколения как социально незащищенной группы, наиболее подверженной негативным воздействиям современной действительности, в том числе влиянию улицы, наркотиков, алкоголя, склонности к суицидальному поведению, компьютерной зависимости.

Актуальность развития именно этого вида спорта в детской и молодежной среде обусловлена также его социальным характером, делающим туризм доступным широким массам.

Педагогическая целесообразность

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы ребенка в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Ориентирование - это активная деятельность всего организма: длительный бег, до двух часов, при этом на отдельных участках работа в максимальном режиме; это прыжки, лазание, лыжи и так далее. Но доступно оно для детей с любым уровнем подготовки, так как только сам учащийся выбирает наиболее подходящий для его возможностей и умений темп движения.

Психологическую структуру спортивного ориентирования составляют такие познавательные процессы, как восприятие, воображение, память, внимание, мышление. В процессе ориентирования восприятие окружающей местности протекает в форме наблюдения - сознательного, преднамеренного, планомерного, активного процесса. В ориентировании развивается воссоздающее воображение - умение представлять незнакомую местность по отвлеченным условным знакам на карте, опираясь на образы, сохранившиеся в памяти от прошлого опыта.

Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - это последовательные ступени онтогенетического развития. Наглядно-действенное мышление постепенно выделяется из практической деятельности ребенка и принимает форму специальных пробующих действий. К числу важных условий возникновения наглядно-образного мышления относится формирование у детей умений различать план реальных объектов и план моделей, отражающих эти объекты и позволяющих ребенку представить себе скрытые стороны ситуации. Дети учатся оперировать образами произвольно, актуализируя их. Развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления осуществляется в тесной связи с формированием логического мышления.

Все эти виды мышления осуществляются в деятельности ориентировщика.

Формы и методы реализации данной программы дают возможность обучающимся приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, создают условия для профессиональной ориентации, формирование активной жизненной и гражданской позиции.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 лет до 16 лет.

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием. Дополнительного отбора не производится.

Условия формирования групп.

Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

Режим и продолжительность занятий Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 216 ч. Продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, соревнований, однодневных, многодневных походов с отработкой туристских навыков осуществляются в выходные дни, каникулы.

Теоретические и практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (в помещении), 4 часа – на местности, 8 часов – соревнования., 8 часов – поход.

В каникулярный период, учитывая погодные условия, педагог может составить план работы с учащимися объединения в период каникул, распределяя учебное время на отработку практических навыков: проведение занятий на местности, учебно-тренировочных сборов, походов.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная.

Минимальный состав группы – 12 человек.

Состав группы постоянный.

Особенности организации образовательного процесса: разновозрастные и разновозрастные группы. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода и соревнования по спортивному ориентированию. Основным методическим приемом построения программы является цикличность учебно-тренировочного процесса: теоретическое занятие – учебная тренировка в кабинете и на местности. Таким образом, практические умения и навыки закрепляются и совершенствуются в течение всего учебного года.

Нарастающая последовательность получения знаний и навыков позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и повысить спортивные разряды. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Цель программы: личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

предметные:

- дать обучающимся знания по спортивному ориентированию, туризму;
- способствовать приобретению и закреплению навыков владения техникой спортивного ориентирования;

- обучить основам техники безопасности, в том числе при организации быта в походных условиях;

- сформировать умение работы в экстремальных ситуациях;

метапредметные:

- расширить кругозор;

- развить самостоятельность учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческий потенциал и ответственность, самовыражение в достижении общественно- ценных и личноно - достижимых целей;

- провести предпрофессиональную подготовку в процессе выполнения туристских должностей каждым учащимся.

личностные:

- развить у учащихся чувство ответственности за свои поступки, грамотно вести себя в природе;

-совершенствовать навыки общения и умения вести совместную деятельность в коллективе;

- сформировать навыки здорового образа жизни;

- привить сознательное отношение к собственной безопасности и окружающих.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу	3	3	-	
1	Спортивное ориентирование	129	42	87	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	9	6	3	Опрос, анкетирование.
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	6	3	3	Педагогическое наблюдение
1.3	Топография. Условные знаки.	21	6	15	Зачет по

	Спортивная карта.				условным знакам в виде игры
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	18	6	12	Сдача зачета на местности
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	3	6	Тестирование. Прохождение учебной дистанции
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	6	3	3	Опрос обучающихся
1.7	Техническая и тактическая подготовка	60	15	45	Прохождение учебной дистанции
2	Медицинский блок	12	6	6	
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-	Проверка дневника самоконтроля
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	9	3	6	Зачет в виде мини-соревнований по первой помощи
3	Физическая подготовка	51	6	45	
3.1	Общая физическая подготовка	24	3	21	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	27	3	24	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	16	-	16	
5	Итоговое занятие	5	2	3	
	Всего часов:	216	59	157	

Содержание программы

Введение в программу.

Организационная деятельность. Комплектование объединения. Цели и задачи обучения. Инструкции по охране труда, технике безопасности, правила поведения учащихся на занятиях в МБУ ДО «СЮТур».

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувьрки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное

дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4. Соревнования. Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивного ориентированию.

5. Итоговое занятие предполагает итоговое тестирование в форме викторины и игры по спортивному ориентированию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

- понимание роли и значения туризма, ориентирования, в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком.

<i>№ п/п</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим работы</i>
1	1 год	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

1. Ноутбук
2. МФУ
3. Учебные плакаты
4. Учебные карты
5. Компасы: планшетные, спортивные на палец
6. Секундомеры электронные
7. Часы
8. Курвиметр- измеритель
9. Аптечка медицинская в упаковке
10. Перчатки
11. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
12. Мячи набивные
13. Скакалки
14. Канцелярские принадлежности
15. Турники
16. Контрольные пункты стандартные (кол+палка+призма+компостер)
17. Контрольные пункты тренировочные
18. Фонари налобные
19. Держатель легенды для спортивного ориентирования
20. Флажки ограждения
21. Стол складной
22. Стулья туристические раскладные со спинкой
23. Очки защитные
24. Планшеты для карт
25. Шатер туристский
26. Жилеты судейские
27. Рации

Учебно- методическое обеспечение

Учебные занятия в объединении включают:

- занятия в помещении (учебном классе, спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;
- занятия на открытом воздухе (спортивная площадка, лес, парки и улицы города) – проведение занятий по отработке различных практических навыков
- учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования.

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- походы, экскурсии;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Основные методы обучения:

Наглядные методы: метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная – спортивная тренировка
- групповая - проведение бесед, походов, практических забегов.
- массовая – проведение викторин, участие в массовых мероприятиях.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия) для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является необходимым средством ее модернизации и повышения качества обучения. Комплексное учебно-методическое обеспечение – это совокупность всех учебно-методических документов (планов, методик, учебных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике. Его задача – внедрять в учебно-воспитательный процесс наиболее эффективные, рациональные варианты, образцы действий применительно к конкретному виду деятельности.

Программа предусматривает вариативность методов обучения: наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, занятие-экскурсия и др.), игровые.

Применяются разнообразные средства обучения: интерактивное оборудование, картографический и раздаточный материалы, наглядные пособия.

Экскурсии, пешеходные прогулки, походы выходного дня, соревнования являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса.

Программа «Спортивное ориентирование» позволяет систематично решать поставленные педагогом задачи. В программе реализуется два направления: теоретическая и практическая подготовка. На этапе стартовой подготовки обучающимся прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием. Теоретические знания закрепляются на практике.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы-конспекты теоретических занятий по темам;
- презентации, видеофильмы по темам занятий;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования)
- методические сборники и литературу по данному направлению;

- методические рекомендации по организации соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися;
- картографический материал;
- карты по спортивному ориентированию;
- методический материал по маршрутам походов;
- дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;
- наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;
- медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

Дидактические материалы

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные, компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

Информационное обеспечение

Учебные DVD-фильмы: «Спортивное ориентирование», и др.

Имеются аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет- источники:
<http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tssr.ru>, <http://tmmoscow.ru>,
<http://www.mountain.ru/mkk/>,

Кадровое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или средне профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Формы аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному ориентированию, окружающему миру;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.
- зачет по основным разделам программы
- зачет по контрольным нормативам
- зачёт по практике ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций)

Контроль уровня освоения программного материала проводится 2 раза в год (в середине и конце года обучения).

Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

Сроки проведения:

- предварительный контроль проводится в сентябре-октябре
- промежуточный контроль – в середине и в конце учебного года;
- итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

1. Видеозаписи соревнований.
2. Журнал посещаемости
3. Протоколы соревнований
4. Аналитический материал по результативности соревнованиях
5. Дипломы, сертификаты, грамоты
6. Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)

Изучение социальной среды ребёнка, анализ общения с родителями, школьными учителями, психологическое тестирование

Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию .

Форма предоставления результатов: *протокол результатов*

Уделяется внимание психологической подготовке обучающихся к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

Главные требования при выборе формы - она должна:

- быть понятна детям;
- отражать реальный уровень их подготовки;
- не вызывать у них страха и чувства неуверенности;
- не формировать у ребенка позицию неудачника, неспособного достичь успеха;
- применять тактику при выборе пути движения.

Оценочные материалы.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирования в пространстве. Результативность выполнения учащимися дополнительной образовательной программы отслеживается в достижениях воспитанников, осуществляется по уровням (высокий, низкий, средний) и оформляется в таблицы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1. Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую доврачебную	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме,
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	

	помощь (в том числе, самопомощь)			опрос
2.3.Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини-соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Для фиксации полученных результатов на каждого ребенка применяется индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе. Она может быть выполнена в виде индивидуальной зачетной книжки, где в баллах, соответствующих степени выраженности оцениваемого качества, отмечается динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком. Допустимо использовать баллы с десятичными долями, поскольку более дробная дифференциация оценок позволяет более детально проследивать динамику изменений, присущих конкретному ребенку.

Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов ребенка **по отношению к нему самому**, начиная от первого момента

взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Большое значение для ребенка имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагог должен продумать систему работы с родителями, В частности, контрольные мероприятия можно совмещать с родительскими собраниями, чтобы по итоговым работам родители могли видеть рост своего ребенка в течение года.

Немаловажным является личностный аспект образовательных результатов, или механизм оценки личностных качеств ребенка. На развитие личности ребенка влияет множество факторов, а не только общение с педагогом дополнительного образования. Кроме того, непросто найти те показатели личностного развития, на основании которых можно определить их положительную динамику. В педагогике получило распространение понимание воспитательного результата как перечня конкретных групп личностных образований, которые должны быть сформированы у обучающегося.

Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление — это соответствующий блок личностных качеств.

I блок — организационно-волевые качества, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.

II блок — ориентационные свойства личности, непосредственно побуждающие ребенка к активности.

III блок — поведенческие характеристики, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребенка в группе.

Предмет оценки здесь — личностные качества, формируемые в процессе общения ребенка с педагогом и сверстниками. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируются, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком;	1	Наблюдение

	практическим действиям	Всегда самим ребенком	5 10	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Методическое обеспечение по программе «Спортивное ориентирование»

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Лекция; беседа; диагностика в форме анкетирования; игра	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение, - наблюдение, - показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов 	Видеофильмы с различных соревнований по спортивному ориентированию, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей, одежда и обувь ориентировщика, компасы, презентация	Видео- и аудиоаппаратура	Наблюдение педагога, анкетирование
Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	Лекция; беседа; практика; консультация, контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, презентаций - показ оборудования, его правильного применения 	Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, журнал инструктажа обучающихся по охране труда и технике безопасности, компаса (два вида), карточка, беговая форма и обувь	Видео- и аудиоаппаратура, оборудование	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций.

<p>Топография. Условные знаки.</p> <p>Спортивная карта.</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация..</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; 	<p>Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию», «Рабочая тетрадь юного ориентировщика»</p>	<p>Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, страховочные системы, личное и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма.</p> <p>Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.</p>
<p>Понятие о технике спортивного ориентирования</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов, - показ двигательного действия; - упражнение. 	<p>КП (призма с компостером), контрольные карточки для отметки КП, спортивные карты, компаса. Учебные дистанции на местности для отработки простейших технических действий. Учебные презентации по темам, видеофильмы, фотоматериал.</p>	<p>Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, инструменты и материалы., оборудованный спортивный зал, учебная дистанция на местности.</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма.</p> <p>Педагогический анализ результатов зачета на местности.</p>

<p>Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация способов прохождения дистанции, тактики при выборе пути движения 	<p>Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». «Рабочая тетрадь юного ориентировщика». Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Учебные презентации по темам.</p>	<p>Видео- и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, аптечка., оборудованный спортивный зал, учебная дистанция.</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма.</p> <p>Педагогический анализ работы обучающихся на основе результатов тестирования и прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; 	<p>карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, правила соревнований по спортивному ориентированию, образцы технической информация с соревнований</p>	<p>Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья</p>	<p>Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций.</p> <p>Педагогический анализ работы по результатам опроса обучающихся.</p>

Техническая тактическая подготовка	и Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; <li style="padding-left: 40px;">показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - показ двигательного действия; - упражнение. 	Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные дистанции для отработки практических навыков по технической подготовке, учебные презентации по темам и видеофильмы.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья, учебные дистанции.	Педагогический анализ результатов прохождения учебной дистанции.
Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль самоконтроль спортсмена	и Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов. 	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ ведения дневников самоконтроля.

<p>Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация приемов оказания первой доврачебной помощи. 	<p>Видеоролики и презентации, наглядные пособия, аптечка</p>	<p>Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья, маты</p>	<p>Педагогический анализ уровня подготовки обучающихся по результатам зачета по оказанию первой помощи.</p>
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - показ двигательного действия; - упражнение 	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики</p>	<p>Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, шведская стенка, скакалка, мячи, турники</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов</p>

Специальная физическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, маты, одежда и обувь ориентировщиков, оборудованная учебная дистанция	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов
Техническая подготовка.	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, компас, карта, легенда	Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований

<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание; соревнование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий; - упражнения 	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики</p>	<p>Видео-аудиоаппаратура, столы, стулья, компас, карта, легенда</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам сдачи зачета в виде соревнований</p>
<p>Соревнования</p>	<p>Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию</p>	<p>соревнования</p>	<p>Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты.</p>	<p>Ноутбук, МФУ, Секундомеры электронные, часы, аптечки медицинские, каски, перчатки, канцелярские принадлежности, контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер), фонари налобные, держатели легенды для спортивного ориентирования, флажки ограждения, стол складной, стулья туристические раскладные со спинкой, очки защитные, планшеты для карт,</p>	<p>Педагогический анализ работы по результатам соревнований</p>

				компасы: планшетные, спортивные на палец, шатер туристский, курвиметры- измерители, жилеты судейские, генератор бензиновый	
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

Интернет-ресурсы

<https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/> | Ребенок в спорте!

<https://rufso.r>

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
предварительного /промежуточного/итогового контроля
«Оценка уровня освоения содержания ДООП»

ФИО педагога _____
 ДООП _____
 Год обучения _____
 Учебный год _____

	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
		Уровень освоения ДООП (<i>высокий, средний, низкий</i>)	Уровень освоения ДООП (<i>высокий, средний, низкий</i>)
	<i>Фамилия И.О.</i>		

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
«Оценка уровня освоения содержания ДООП»**

ФИО педагога _____
 ДООП _____
 Год обучения _____
 Учебный год _____

Уровни освоения ДООП: высокий, средний, низкий

№	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
		Вид контроля			Вид контроля		
		Предварительный	Промежуточный	Итоговый	Предварительный	Промежуточный	Итоговый
1.	Фамилия И.О.	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
...							

Анкета

«Мое участие в соревнованиях по спортивному ориентированию»

1. Участвовал ли ты в соревнованиях?
2. По какой причине НЕ участвовал в соревнованиях?
3. Эти соревнования по спортивному ориентированию у тебя первые, вторые...?
4. В данной местности ,зале ты участвуешь первый , второй... раз?
5. Дистанцию соревнований ты пробегал САМ или с чьей -то помощью?
6. Пользовался ли ты на дистанции компасом? Легендой?
7. Какие трудности ты испытывал во время движения на дистанции?
8. Результат
9. Доволен ли ты своим результатом?
10. Почему такой результат? Какие ошибки ты допустил?
11. Будешь ли ты участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию следующий раз?
12. Над чем ты будешь работать?