

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета
Центра

Протокол № 3

«31» 05 2024 г.

Утверждаю

Президент
ХРОО ФСО

А.Я. Митяков

«30» 08 20 24 г.

Утверждаю

Генеральный директор
КГАОУДО РМЦ

М.В. Кацупий

«30» 08 20 24 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Спортивное ориентирование

«Путь к медалям»

(сетевая)

Уровень освоения: базовый

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Митяков Владислав Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск,
2024 г.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ** (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № **629** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N **28** "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № **678-р** «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № **882/391** «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование «Путь к медалям» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по спортивному ориентированию.

Программа *одноуровневого типа, базового уровня освоения* ориентирована на закрепление и дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, способствующих выявлению и раскрытию творческих способностей учащихся, развитию компетентностей в избранной области деятельности, профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Актуальность программы. Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

Спортивное ориентирование, являясь одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне сильного эмоционального напряжения, становится универсальным средством формирования мотивации к познанию и спорту. Данная программа, направленная на совершенствование навыков ориентирования, позволяет создать необходимые условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся как в интеллектуальном (путём активизации познавательной деятельности), так и в нравственном развитии (путём получения социального опыта взаимодействия). Занятия, реализуемые в рамках программы, представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни. В результате освоения программы у учащихся появляется возможность личностного самоопределения, профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Навыки, которые учащиеся получают во время обучения, смогут применить на протяжении всей жизни.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в процессе занятий спортивным ориентированием развивается познавательная активность, совершенствуется не только физическое, но и нравственное, трудовое, и эстетическое воспитание. Укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

Новизна и отличительные особенности. Программа является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному ориентированию, рекомендованные ФЦДЮТиК и авторские программы «Спортивное ориентирование»: Лукашов Ю.В., Ченцов В.А. (2001г.); Елизаров В.Л., Константинов Ю.С. (2002 г.) и переработаны на основе личного опыта педагогов, в соответствии с местными климатическими условиями Дальнего востока, с учётом специфики местности и спортивных карт пригородной зоны г. Хабаровска.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся среднего школьного возраста (9-14 лет). Приём детей осуществляется на добровольной основе из числа успешно освоивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивное ориентирование» стартового уровня, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение по письменному заявлению родителей (законных представителей) и при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

Форма обучения по ДООП: очная, сетевая

Срок освоения программы - 2 года

Количество учащихся в группе 1-го года обучения – 15 чел.

Количество учащихся в группе 2-го года обучения – 15 чел.

Объём программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9	36	324
2 год обучения	3 часа	3	9	36	324
Итого по программе					648

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Групповая форма работы представлена:

- индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи);
- работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний).

Формы организации занятий: лекция, семинар, беседа, тренинг, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового образа жизни средствами спортивного ориентирования.

Задачи:

- расширить базовые знания и практические навыки в спортивном ориентировании;
- совершенствовать технику и тактику приёмов и способов ориентирования;
- повысить уровень общей и специальной подготовки;
- сформировать потребность к соревновательной деятельности;
- способствовать формированию потребности в здоровом и безопасном образе жизни;
- способствовать развитию коммуникативных навыков в совместной деятельности.

1.3. Содержание программы Учебный план 1-го год обучения

Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	2	1	1	
2. Техника безопасности	4	2	2	тестирование
3. Гигиена спортивной тренировки	12	3	6	устный опрос
4. Топографическая подготовка	10	4	6	топографический диктант
5. Снаряжение ориентировщика	10	4	6	тестирование
6. Тактическая подготовка	58	4	54	тестирование
7. Техническая подготовка	89	4	85	тестирование
8. Общая физическая подготовка	57	7	50	выполнение контрольных нормативов
9. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования	12	2	10	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
10. Аттестация	4		4	выполнение контрольных нормативов
Всего часов:	324	100	224	

Учебный план, реализуемый в сетевой форме с ХРОО ФСО

№	Темы,	Количество	Темы,	№
---	-------	------------	-------	---

п/п	реализуемые педагогом РМЦ	часов			реализуемые представителем ХРОО ФСО	
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Практика: Знакомство с фото-, видеоматериалами. Планирование общефизической и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Техника безопасности.

Теория: Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практика: Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

Раздел 3. Гигиена спортивной тренировки.

Теория: Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к спортивной форме.

Практика: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Обучение методам самоконтроля за состоянием здоровья при систематических занятиях спортом (самочувствие, сон, аппетит, настроение, пульс, работоспособность и общее состояние.)

Раздел 4. Топографическая подготовка.

Теория: План, карта. Топографические и спортивные карты. Масштаб карт. Высота сечения рельефа. Определение расстояний на карте. Топографические знаки.

Практика: условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабом топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Раздел 5. Снаряжение ориентировщика.

Теория: Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Практика: устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения результатов.

Практика: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Раздел 7. Техническая подготовка.

Теория: понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика: измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Раздел 8. Общая физическая подготовка.

Теория: Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации.

Практика: Отработка навыков ОФП - общеразвивающих упражнений.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).

Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями.

Раздел 9. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.

Теория: Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах города, края). К участию в соревнованиях допускаются только те спортсмены, которые показали хорошие результаты в учебной деятельности.

Раздел 10. Аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов. Протоколы результатов соревнований.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

Предметные:

- научатся контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;
- будут выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- научатся читать карту с одновременным слежением за местностью;
- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);
- будут знать правила соревнований по спортивному ориентированию;
- смогут успешно заканчивать дистанции соревнований по спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- смогут успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- научатся адекватно воспринимать и выполнять учебную задачу
- научатся взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности
- будут легко принимать соответствующие социальные роли.

Личностные:

- научатся преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- смогут выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- будут уметь выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- научатся использовать приемы долговременной, оперативной, кратковременной памяти;
- будут соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

1.4. Учебный план 2-го года обучения

Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	2	1	1	
2. Техника безопасности	7	2	5	тестирование
3. Правила соревнований	12	4	8	тестирование
4. Судейская практика	8	2	6	судейство соревнований
5. Туристская подготовка	14	4	10	тестирование
6. Тактическая подготовка	84	14	70	тестирование
7. Техническая подготовка	82	15	67	тестирование
8. Кроссовая подготовка	55	10	45	выполнение контрольных нормативов
9. Лыжная подготовка	44	6	38	выполнение контрольных нормативов
10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования	12	2	10	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
11. Аттестация	4		4	
Всего часов:	324	60	264	

Учебный план, реализуемый в сетевой форме с ХРОО ФСО

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем ХРОО ФСО	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных	1

					тренажеров.	
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

Практика: знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Причины возникновения пожаров.

Практика: выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте. Отработка практических навыков пожаротушения.

Раздел 3. Правила соревнований в спортивном ориентировании

Теория: Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Знакомство со структурой и положением о соревновании.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Практика: Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Основные положения. Участники соревнований. Разрядные требования.

Раздел 3. Судейская практика

Теория: судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанций.

Практика: Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанций. Подготовка карт к соревнованиям. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должности помощника начальника дистанций.

Раздел 4. Туристская подготовка

Теория: Организация бивуаков, лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика: Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия спортсмена: действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий, стартового номера.

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Понятие о тактическом плане.

Практика: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече с соперником. Моделирование и разбор ситуаций. Расклад сил на соревновательной дистанции. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий

Раздел 7. Техническая подготовка

Теория: Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Развитие специализированных восприятий ориентировщика – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности.

Практика: Азимутальный ход. Работа с картой, компасом. Отметка КП (контрольных пунктов). Техника ориентирования при прохождении дистанций заданного направления. Техника ориентирования при прохождении дистанций маркированной трассы.

Раздел 8. Кроссовая подготовка

Теория: Совершенствование техники бега ориентировщика. Техника бега. Техника кроссового бега. Специфика бега по лесу, по пересеченной местности.

Практика: Изучение и совершенствование техники бега ориентировщика. Кроссовый бег по пересеченной местности. Бег со спусков. Бег в подъём – «змейкой».

Раздел 9. Лыжная подготовка

Теория: Изучение и совершенствование техники лыжных ходов. Техника лыжных ходов. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение в подъем «ёлочкой» и «полуёлочкой». Техника спуска.

Практика: Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение тренировочного круга с применением лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Горнолыжная техника при прохождении спусков, поворотов и торможение «плугом». Коньковый одношажный и двухшажный ход. Техника преодоления подъёмов коньковым ходом.

Раздел 10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования

Теория: Контрольные нормативы и упражнения в спортивном ориентировании.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях согласно календарному плану (Первенствах города, края).

Раздел 11. Аттестация

Практика: Проведение тестирования по окончании года. Протоколы результатов соревнований.

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Предметные:

- будут знать особенности различных видов соревнований по спортивному ориентированию
- научатся выбирать путь движения на дистанции с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;
- будут уметь выполнять приемы ориентирования
- научатся пользоваться предстартовой информацией.

Метапредметные:

- смогут успешно выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- научатся адекватно воспринимать и выполнять учебную задачу
- научатся взаимодействовать с другими учащимися в разных условиях (на занятиях, соревнованиях, полевых) для обеспечения безопасности
- будут легко принимать соответствующие социальные роли.

Личностные:

- будут знать и правильно применять методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- будут совершенствовать психологические свойства спортсмена: уверенность в своих силах, самокритичность, хладнокровие и т.д.

Количественный результат по завершению образовательной программы:

- освоение образовательной программы 100 % учащихся;
- участие не менее 70% учащихся в спортивных мероприятиях городского и краевого уровня;
- иметь не менее 10% учащихся в числе победителей и призёров городских и краевых мероприятий;
- иметь по итогам 1 года обучения: III-ю разряд (80% обучающихся).
- иметь по итогам 2 года обучения: III-ю разряд (40% обучающихся), II-ю разряд (40% обучающихся), I-ю разряд (20% обучающихся), III разряд (20% обучающихся).
- иметь по итогам 3 года обучения: II-ю разряд (40% обучающихся), I-ю разряд (40% обучающихся), III разряд (20% обучающихся).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09. 2024 г.	30.06. 2025 г.	36	108	324	3 раза в нед. по 3 часа
2 год обучения	01.09. 2025 г.	30.06. 2026 г.	36	108	324	3 раза в нед. по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

1. Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел спортивную квалификацию не ниже I – II взрослого разряда по спортивному ориентированию или квалификацию судьи по виду спорта «спортивное ориентирование».

2. Материально-техническая и учебно-методическая база.

3. Технические средства обучения.

4. Связь с объединениями, организациями по спортивному ориентированию. Педагог, работающий в спортивном ориентировании, должен активно участвовать в общественной деятельности, сотрудничать с региональной федерацией спортивного ориентирования.

Материально-техническое обеспечение:

1. Учебное помещение.
2. Спортивный зал.
3. Учебно-тренировочные полигоны.
4. Контрольные пункты и средства отметки: чипы, компостеры, призмы
5. Разметка для маркировки трасс различных цветов.
6. Компас жидкостный для ориентирования (на группу).
7. Секундомер, часы электронные.
8. Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палки) на группу.
9. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный).
10. Планшеты на группу.

<i>Технические средства обучения:</i>	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран демонстрационный	1
Учебные видеофильмы	комплект
Фотокамера цифровая	1

Видеокамера	1
<i>Дидактическое обеспечение реализации программы:</i>	
- наглядные пособия: - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировочных сборов); - таблицы, графики, спортивные карты, плакаты, муляжи рельефа местности, стенд с макетами узлов; - фотоматериалы.	
- раздаточный материал для учащихся: - бланки тестов и анкет; - карточки с заданиями по всем разделам программы;	

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень умений и навыков учащихся, т.е их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь, май);

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- разрядные книжки;
- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Формы аттестации / контроля

1 год обучения	
1. Введение	устный опрос
2. Техника безопасности	тестирование
3. Гигиена спортивной тренировки	устный опрос
4. Топографическая подготовка	топографический диктант
5. Снаряжение ориентировщика	тестирование
6. Тактическая подготовка	тестирование
7. Техническая подготовка	тестирование
8. Общая физическая подготовка	выполнение контрольных нормативов

9. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
2 год обучения	
1. Введение	устный опрос
2. Техника безопасности	тестирование
3. Правила соревнований	тестирование
4. Топографическая подготовка	топографический диктант
5. Снаряжение ориентировщика	тестирование
6. Тактическая подготовка	тестирование
7. Техническая подготовка	тестирование
8. Кроссовая подготовка	выполнение контрольных нормативов
9. Лыжная подготовка	выполнение контрольных нормативов
10. Контрольные нормативы, упражнения и соревнования	выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

2.4. Методическое обеспечение

Оценочные материалы (Приложение 1)

Контрольные задания, упражнения, тесты для оценки знаний по разделам программы –2 уровень (базовый)	
1	Тесты по разделам «Техника безопасности»
2	Тесты по разделу «Правила соревнований по спортивному ориентированию»
3	Контрольные задания по разделам «Техническая и тактическая подготовка спортсмена-ориентировщика» (Приложение 1)
4	Контрольные нормативы по физической подготовке (по возрастным группам) (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

№	Методическая продукция	Вид
1	Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С., 1980.	Учебное пособие
2	Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. Тыкул В.И, 1990.	Учебное пособие
3	Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Митяков А.Я., 1994.	Учебное пособие
4	Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.М.Бостанджогло, 2015.	Методический материал
5	Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий,	Методический материал

	соревнований, походов и экскурсий. РябыхИ.А., 2015.	
67	Методические рекомендации «Эллипс как технический приём в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах». Леонтьук Т.Н., 2016.	Методический материал
8	Методические рекомендации «Ориентирование на местности». П.А.Щёголева, 2013.	Методический материал
9	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2017 год).	Методический материал
10	Методические рекомендации «Организация и проведение соревнований по ориентированию «Спортивный лабиринт» на школьной площадке. Т.Н.Леонтьук, 2014.	Методический материал
11	Методические рекомендации «Ориентирование по «белой карте» и компасу. А.Я Савега, 2017.	Методический материал
12	Упражнения и задания по разделам программы.	Дидактический материал
13	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Дидактический материал
14	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, на равновесие; упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения с малым мячом, упражнения сидя и лёжа на полу.	Дидактический материал
15	Подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);	Дидактический материал
16	Игры – эстафеты: игры с малым мячом, игры со скакалкой, игры с предметами, командные игры, игры в парах, в тройках.	Дидактический материал
17	Сборник контрольных тестов «Спортивное ориентирование»	Дидактический материал

2.6. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
Духовно-нравственное	День знаний	сентябрь

воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	сентябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	сентябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	октябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	октябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко Всероссийскому дню отца»	октябрь
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	октябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	ноябрь
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	ноябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	ноябрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	декабрь
Патриотическое воспитание и	Беседа ко Дню героев Отечества	декабрь

формирование российской идентичности, гражданское воспитание		
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	декабрь
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	декабрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	декабрь
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	февраль
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Всемирному дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	февраль
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	февраль
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	февраль
Духовно-нравственное воспитание детей на основе	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к	март

российских традиционных ценностей	Международному женскому дню	
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	март
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	март
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»»	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»»	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	май
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная Дню защиты детей (1 июня)	июнь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодежной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	июнь
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню России	июнь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти начала Великой отечественной войны. Минута молчания. (22.06.1941)	июнь

Участие обучающихся в мероприятиях

Наименование мероприятия	Сроки проведения
--------------------------	------------------

Участие во всероссийский соревнованиях «Амурская многодневка»	Июнь
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию «Зелёный стадион»	Апрель -Май
Участие в других соревнованиях и учебно-тренировочных сборах	В течение года

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Иванов Е. И Начальная подготовка ориентировщика -М. ФиС, 1985
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
3. Митяков А.Я. Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. - Хабаровск. : КЦДЮТиЭ, 1994.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
5. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию -М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
7. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости» .: ФИС, 2005.
8. Тыкул В.И Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М: Просвящение, 1990.
9. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Литература для учащихся:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002.
3. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М: ФиС, 1980.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
5. Савченко М. Физическая подготовка ориентировщика. Практические рекомендации и «маленькие хитрости»: ФИС, 2005.
6. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrrf.ru/
2.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
3.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
4.	Альманах «Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru
5.	Федерация спортивного ориентирования Хабаровского края	http://orientdv.ru/

Диагностические материалы


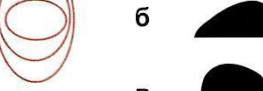
Задания для диагностики успешности овладения учащимися содержания программного материала

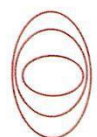


1. По теме «Ориентирование»

1. Исключите «лишний» условный знак в каждой строке. Обведите соответствующую ему букву.					
1					
2					
3					

2. Нарисуйте следующие фрагменты рельефа				
развилка оврагов	выступ	ребро	лощина	промоина на склоне

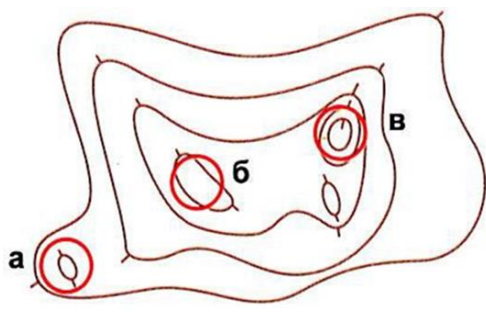
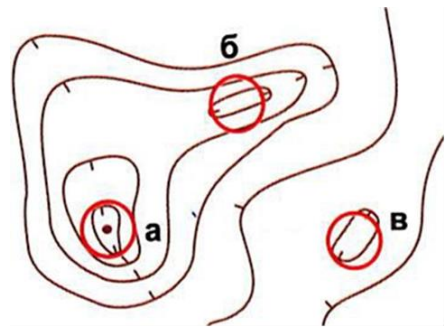
3. Поставьте в скобках букву рисунка, соответствующую описанию		
а		Холм вытянут в направлении север–юг. Имеет две вершины, восточный склон крутой ()
б		Холм вытянут в направлении запад–восток. Имеет две вершины. Западная ниже ()
в		Яма вытянута в направлении запад–восток, южный склон пологий, на северном - две воронки ()

Г	Яма с крутым восточным склоном (___)
	
Д	Холм с двумя вершинами, крутой с запада и пологий с востока (___).
	

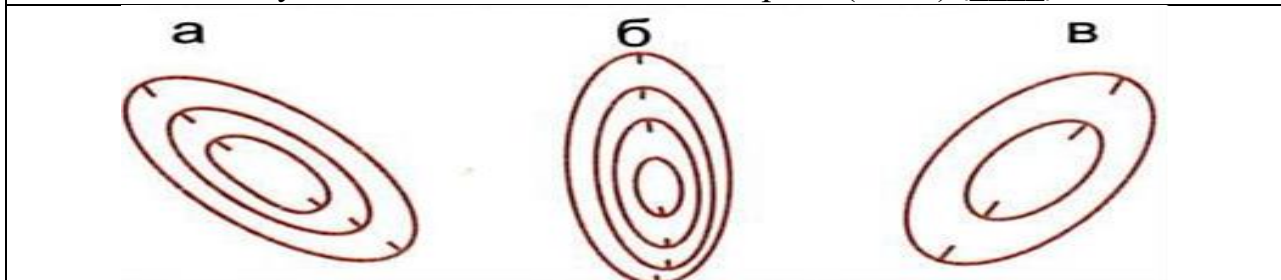
4. Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации		
		
1 -	2 -	3 -

5. Дайте характеристику указанным формам рельефа				
				
1	2	3	4	5

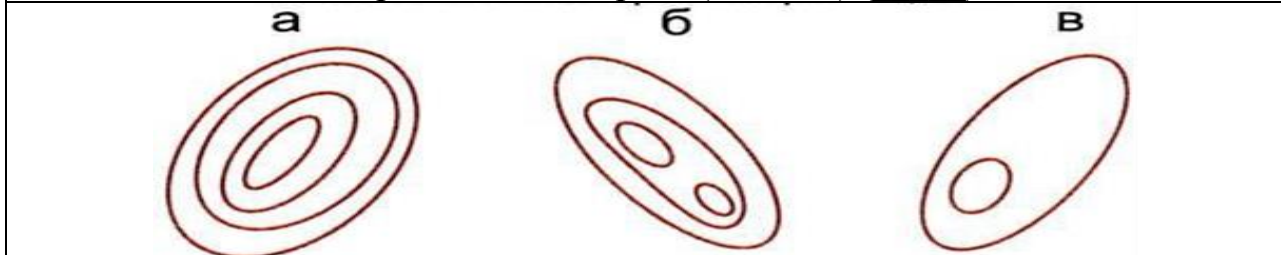
6. Определите, какой контрольный пункт стоит ВЫШЕ по рельефу? (___)


7. Определите, какой контрольный пункт стоит НИЖЕ по рельефу?	
	
1 -	2 -

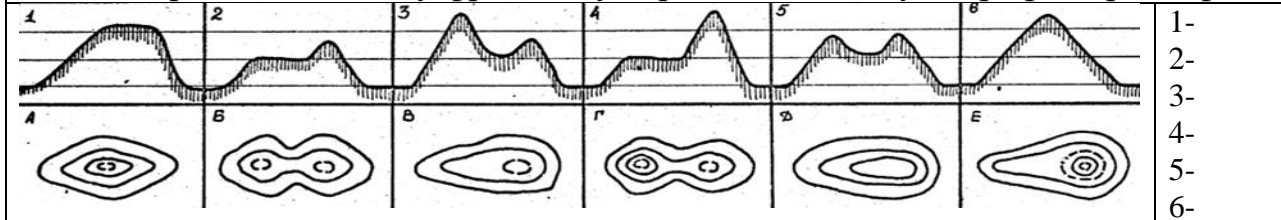
8. Глубина какой ямы около 13 метров? (Н-5м) (___)



9. Высота какой горы около 7 метров? (Н-2,5 м) (___)



10. Определите какому фрагменту карты соответствует профиль рельефа



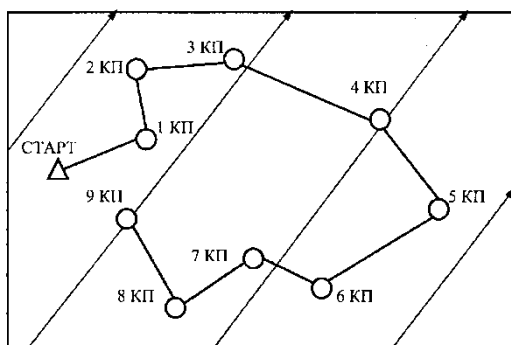
В тесте 10 заданий, за каждый правильный, полный ответ дается один балл. За каждый неполный ответ - минус 0,2 балла.

Максимальное количество баллов за тест – 10.

Минимальное количество, при котором результат тестирования засчитывается – 6 баллов.

Оценочные материалы по разделу «Техническая подготовка»

Задание №4. Определите азимут с КП на КП в порядке очередности: старт - 1КП - 2КП... Результаты измерений запишите в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

Приложение 2

Контрольные нормативы 1-3 года обучения (базовый уровень) по физической подготовке

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 10 – 14 соревнованиях по спортивному ориентированию

№	Контрольные упражнения	1 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,4	5,2	5,6	5,4
2	Бег 1000 м – мин., сек.	5,10	4,50	5,30	5,20
3	5-кр. прыжок в длину с места	740	760	690	720
4	Бег на лыжах – 1 км	8,00	7,00	9,00	8,00
5	Подтягивание	1	3	-	-

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 12 – 16 соревнованиях по спортивному ориентированию.

№	Контрольные упражнения	2 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,2	5,0	5,4	5,2
2	Бег 1000 м – мин., сек.	4,50	4,30	5,20	5,10
3	5-кр. прыжок в длину с места	760	780	720	750
4	20-мин. бег с учетом расстояния	3600	3800	3000	3200
5	Кросс 3 км (юн.) Кросс 2 км (дев.)	13,40	13,20	12,00	11,40
6	Бег на лыжах – 2 км	13,00	12,00	15,00	14,00
7	Подтягивание	3	5	-	-

Учащиеся 3-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 14 - 18 соревнованиях по спортивному ориентированию.

№	Контрольные упражнения	3 год обучения			
		Юноши		Девушки	
		Хор.	Отл.	Хор.	Отл.
1	Бег 30 м с ходу – сек.	5,0	4,8	5,2	5,0
2	Бег 1000 м – мин., сек.	4,30	4,10	5,00	4,50
3	5-кр. Прыжок в длину с места	860	880	780	800
4	20-мин. бег с учетом расстояния	3800	4000	3300	3500
5	Кросс 3 км (юн.) Кросс 2 км (дев.)	13,20	13,00	11,00	10,40
6	Бег на лыжах – 3 км (юн.), 2 км (дев.)	18,30	17,30	14,00	13,00
7	Подтягивание	5	7	-	-