

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 02 октября 2023г. № 5)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»  
А.В. Ежов  
02 октября 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

срок реализации программы: 3 года  
(возраст учащихся: 9-16 лет)

Авторы-составители:  
Гуревич Лариса Вячеславовна  
педагог дополнительного образования,  
Дудина Елена Николаевна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|   |  |
|---|--|
| <b>Название программы</b>                       | <b>«ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»</b>  |
| <b>Автор-составитель программы</b>              | Гуревич Лариса Вячеславовна  |
| <b>Вид программы</b>                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа   |
| <b>Направленность программы</b>                 | Туристско-краеведческая  |
| <b>Вид деятельности /Направление</b>            | Спортивное ориентирование, туризм  |
| <b>Образовательная область</b>                  | Многопрофильная (физическая культура, туризм, краеведение)   |
| <b>Способ освоения содержания образования</b>   | Репродуктивный, алгоритмический, творческий  |
| <b>Уровень освоения содержания образования</b>  | Базовый ( <i>основной</i> )  |
| <b>Возрастной уровень реализации программы</b>  | 9-16 лет   |
| <b>Форма реализации программы</b>               | Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся  |
| <b>Продолжительность реализации программы</b>   | Трехгодичная   |
| <b>Форма обучения</b>                           | Очная  |
| <b>Аккредитация</b>                             | Не требуется   |
| <b>Язык, на котором осуществляется обучение</b> | Русский  |
| <b>Аннотация (краткое описание программы)</b>   | Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Занятия спортивным ориентированием способствуют физическому развитию, формируют у учащихся грамотное отношение к себе, содействуют воспитанию волевых и моральных качеств, знакомят с понятиями здорового образа жизни, самосовершенствования, прививают любовь и бережное отношение к природе, к лесу. |

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

|  |   |
|--|---|
| Наименование Программы,<br>Срок реализации, Возраст учащихся | «Введение в спортивное ориентирование» 3г., 9-16 л.         |
| Дата начала реализации в учебном году                        | 04.10.2023  |
| Дата окончания реализации в учебном году                     | 31.05.2024  |
| Праздничные выходные дни                                     | 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.        |
| Продолжительность реализации<br>Программы в учебном году     | 34 недели   |
| 1 группа (Г1) - 1 год обучения                               | нагрузка 1 раз в неделю по 2 часа = 68 часов в год          |
| 1 группа (Б2) - 2 год обучения                               | нагрузка 2 раза в неделю по 1 час и 2 часа = 102 часа в год |
| 1 группа (А3) - 3 год обучения                               | нагрузка 2 раза в неделю по 1 час и 2 часа = 102 часа в год |
| Контроль, аттестация:  |   |
| – 0 срез оценивания (входной контроль)                       | октябрь   |
| – Промежуточное оценивание (текущий контроль)                | январь  |
| – Итоговое оценивание (промежуточная аттестация (Г1, Б2))    | май   |
| – Аттестация по окончании обучения по Программе (А3)         | май   |
| Летние каникулы  | 01.06.2024 – 31.08.2024                                     |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №         | Содержание   | Стр.      |
|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1.      | Пояснительная записка  | 4         |
| 1.2.      | Цель и задачи программы  | 5-6       |
| 1.3.      | Планируемые результаты обучения  | 6-7       |
| 1.4.      | Организация образовательного процесса  | 7-8       |
| 1.5.      | Содержание программы   | 8-16      |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>  | <b>16</b> |
| 2.1.      | Формы контроля/аттестации и оценочные материалы  | 16        |
| 2.2.      | Методические материалы   | 18-20     |
| 2.3.      | Условия реализации программы   | 20        |
|           | - Материально-техническое обеспечение программы  |           |
|           | - Методическое обеспечение   |           |
|           | - Литература   | 20-21     |
|           | Приложения к программе:  | 22        |
| 3.        | 1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).                              |           |
|           | 2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).  |           |
|           | 3. Оценочные материалы:<br>- Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.).<br>- Критерии оценки (Приложения В/4). |           |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы***

Программа «Введение в спортивное ориентирование» является программой туристско-краеведческой направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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»;
- Методическими рекомендациями 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 образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### ***Актуальность программы***

Программа «Введение в спортивное ориентирование» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Программа дополнительного образования детей, реализуемая в свободное от основной учебной нагрузки время, носит гуманистический характер, соблюдает приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития личности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на подготовительном этапе.

Согласно Образовательной программе Центра, на подготовительном этапе обучения дети знакомятся с основами спортивного ориентирования, приобретают необходимые поведенческие навыки, укрепляют здоровье, познают окружающий мир.

Своеобразие данной программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей, учащихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных походов-сборов в период школьных каникул и сетью спортивно-массовых мероприятий.

### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Программа знакомит учащихся со спецификой спортивного ориентирования. Большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды.

К отличительным особенностям программы можно отнести образовательно-воспитательные функции. Занятия ориентированием формируют топографо-картографические знания; элементарные знания в области физиологии и гигиены, методики тренировочного процесса: способствуют формированию умений и навыков работы с картой и компасом, творческому отношению к использованию знаний, развитию личностных качеств (увлеченность, воля к победе, психологическая устойчивость). Это благотворное влияние на общественное развитие и здоровье. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математике, физкультуре.

Программа «Введение в спортивное ориентирование» разработана на основе следующих программ:

– «Спортивное ориентирование» образовательная программа для учреждений дополнительного образования О.Л. Глаголева, А.Д. Иванов, 2005 год.

– «Спортивное ориентирование» программа для учреждений дополнительного образования Ю. Лукашов, В. Чернов, 2005 год.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся посредством занятий спортивным ориентированием.

### ***Задачи программы:***

#### ***Предметные (обучающие) задачи:***

– сформировать представления о межпредметных связях дисциплин: физическое развитие, физиология человека, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;

– научить техническим и тактическим приёмам ориентирования;

– овладеть умениями: читать спортивную карту, понимать масштаб карт, топографические знаки, пользоваться компасом;

– овладеть техниками самоконтроля за физическим состоянием, за временем на дистанции;

– ознакомить с программами судейства соревнований на практике.

#### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

– развивать интерес к занятию спортом, спортивной деятельности в определении жизненных планов ребенка;

– развивать навыки в общей и специальной физической подготовке гибкость, ловкость, выносливость; силу, координацию;

– развивать у учащихся активность, самостоятельность, коммуникативные компетенции;

#### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

– воспитывать чувства взаимовыручки, доброжелательности в коллективе;

- воспитывать общественную активность, целеустремлённость, дисциплинированность, желание реализоваться в социуме, соблюдение навыков этики, дисциплины;
- формировать стремления к здоровому образу жизни и сохранению красоты окружающей среды;
- воспитывать культуру поведения и соблюдения спортивной этики, аккуратность, умение ценить красоту природы.

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

#### **Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:**

##### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут сформированы представления о межпредметных связях дисциплин: физическое развитие, физиология человека, гигиена и санитария, экология;
- будут иметь основы топографии, краеведения;
- будут знать виды ориентирования, условные знаки спортивной карты, специфические особенности бега ориентировщика;
- будут уметь ориентироваться на простой местности, выполнять передвижения на местности, в том числе лыжах, согласно технике лыжных ходов;
- будут сформированы представления о действиях в стрессовых ситуациях, о важности охраны окружающей среды, основами безопасности на занятиях на спортивной площадке, в лесном массиве.

##### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будет развиваться потребность в занятиях спортом и интерес к спортивным профессиям;
- будут развиваться сила, координация, ловкость;
- будут учиться взаимодействовать в команде.

##### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будут воспитаны чувства взаимовыручки, доброжелательности в коллективе;
- будут воспитаны общественная активность, целеустремлённость;
- будет сформировано стремление к здоровому образу жизни и сохранению красоты окружающей среды;
- будут воспитаны готовность к сотрудничеству, взаимодействию, ответственность за свои действия в команде;

#### **Планируемые результаты освоения программ по окончании второго года обучения:**

##### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут иметь представление об основах гигиены человека; о межпредметных связях дисциплин: физическое развитие, физиология человека, гигиена и санитария,
- будут иметь основы топографии, краеведения, взятия азимута;
- будут знать строение компаса, условные знаки спортивной и топографической карты;
- будут уметь ориентироваться по компасу и местным предметам, выполнять передвижения на местности, в том числе лыжах, согласно технике лыжных ходов;
- будут сформированы представления о действиях в стрессовых ситуациях, основами безопасности на занятиях, в лесном массиве, в походе, при передвижении в общественном транспорте;

##### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будет развиваться потребность в занятиях спортом и интерес к спортивным профессиям, к профессии топографа, географа;
- будут развиваться быстрота мышления, внимательность, память, сила, координация, ловкость;
- будут пытаться анализировать и организовывать тренировочный процесс, взаимодействовать в команде.

##### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будут воспитаны чувства доброты к окружающим людям, чувство взаимовыручки;
- будут воспитаны целеустремлённость, желание реализоваться в социуме, активность;
- будут сформированы культура спортивного поведения, ответственность за свои действия в команде;

– будет сформированы стремление к здоровому образу жизни, гуманному отношению к природе.

### **Планируемые результаты освоения программ по окончании третьего года обучения:**

#### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут иметь представление об основах физиологии человека, планировании тренировочного процесса;
- будут иметь основы передвижения по азимуту с помощью компаса;
- будут уметь определять стороны света по компасу и местным предметам, понимать масштаб карты;
- будут уметь передвигать по пересеченной местности, в том числе лыжах, согласно технике лыжных ходов;
- будут сформированы представления о действиях в стрессовых ситуациях, основами безопасности на занятиях, в лесном массиве, в походе, при передвижении в общественном транспорте.

#### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будет развиваться потребность в занятиях спортом и интерес к спортивным профессиям, к профессии топографа, географа;
- будут развиваться сила, координация, ловкость, внимательность, память;
- будут активность, самостоятельность, коммуникативные компетенции.

#### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будет воспитано чувство взаимовыручки, доброжелательности в коллективе;
- будут сформирована целеустремленность, ответственность за свои действия в команде;
- будет сформировано стремление к здоровому образу жизни, гуманному отношению к природе;
- будут воспитываться морально-волевые и нравственные качества, культура поведения и соблюдения спортивной этики, дисциплины.

## **1.4. Организация образовательного процесса**

### ***Адресат программы***

Программа «Введение в спортивное ориентирование» предназначена для детей с 9 до 16 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит гулять на свежем воздухе и путешествовать.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей. Принимаются дети, имеющие медицинское заключение, наличия базовых навыков в области физической культуры.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

В возрасте 9-13 лет дети начинают проявлять самостоятельность в действиях и в общении с людьми вне семьи, что важно на занятиях спортивным ориентированием. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики. Очень активны, любят приключения, физические упражнения, игры. Нравится познавать, что еще незнакомо. Все это реализуется на занятиях. Знания топографии в этом возрасте лучше понимаются и закрепляются, чем в более раннем возрасте.

В возрасте 14-16 лет стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Отношения со сверстниками строятся не только на желании наладить дружеские социальные связи, но также содержат в себе элементы выраженной симпатии. В это время прививаются нравственные нормы, касающиеся

регуляции межличностных отношений. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности силовые и скоростно-силовые способнос-ти; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

**Профориентационный компонент программы.** Программа включает игры, походы, судейство соревнований, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития. Беседы о профессии топографа, спортсмена, тренера, судьи соревнований, педагога по физической культуре, педагога дополнительного образования.

**Воспитательный потенциал программы** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

#### **Объём программы и режим работы**

Программа рассчитана на 3 год обучения. Занятия на первом году обучения проходят один раз в неделю по 2 часа, что составляет 68 часов в год. На втором и третьем годах обучения 1 раза по 1 часу и 1 раз по 2 часа, что составляет 102 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

#### **Объём программы и режим работы**

Таблица 1

| Год обучения                    | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год (34 недели) |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 1 год обучения                  | 2 часа                    | 1 раз                  | 2 часа                    | 68 часов                           |
| 2 год обучения                  | 1 час /2 часа             | 2 раза                 | 3 часа                    | 102 часа                           |
| 3 год обучения                  | 1 час/2 часа              | 2 раза                 | 3 часа                    | 102 часа                           |
| <b>ИТОГО (объём программы):</b> |                           |                        |                           | 272 часа                           |

**Уровень программы** - базовый (основной).

## **1.5. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первого года обучения**

| № п/п  | Название раздела, темы  | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|--|---|--------------------|--------|----------|----------------------------|
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях на спортивной площадке. Знакомство с программой. Диагностирование детей (0 – срез 1 года обучения). Беседа о профессии спортсмена. | 1                  | 1      | -        | Опрос, диагностика         |
| <b>Раздел № 1 «Теоретическая подготовка»</b> |   |                    |        |          |                            |
| 1.1.   | Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение.  | 2                  | 2      | -        |                            |
| 1.2.   | Техника безопасности  | 3                  | 3      | -        |                            |
| 1.3.   | Одежда и снаряжение ориентировщика  | 1                  | 1      | -        |                            |
| 1.4.   | Топография, условные знаки.   | 8                  | 7      | 1        |                            |
| 1.5.   | Правила соревнований по спортивному ориентированию  | 2                  | 1      | 1        |                            |
| 1.6.   | Итоговое занятие по разделу   | 1                  | 1      | -        | Викторина, тест            |
| <b>Раздел № 2 Практическая подготовка</b>    |   |                    |        |          |                            |
| 2.1.   | Общая физическая подготовка   | 21                 | -      | 21       | Контрольные упражнения     |
| 2.2.   | Специальная физическая подготовка   | 10                 | -      | 10       |                            |



|               |   |           |           |           |                               |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|
| 2.3.          | Техническая подготовка                              | 8         | 2         | 6         | Контрольные упражнения, тесты |
| 2.4.          | Тактическая подготовка                              | 2         | 2         | -         |                               |
| 2.5.          | Контрольные упражнения и подготовка к соревнованиям | 4         |           | 4         | Контрольные упражнения        |
| 2.6.          | Основы туристской подготовки                        | 3         | 2         | 1         | Опрос                         |
| 2.7.          | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль    | 1         | -         | 1         |                               |
| 2.8.          | Итоговое занятие по разделу                         | 1         | -         | 1         | Контрольные упражнения, тесты |
| <b>Итого:</b> |   | <b>68</b> | <b>21</b> | <b>47</b> |                               |

### Второго года обучения

| № п/п  | Название раздела, темы  | Общее кол-во часов | Теория    | Практика  | Формы контроля/ аттестации    |
|--|---|--------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях на спортивной площадке. Знакомство с программой. Беседа о профессии тренера. | 1                  | 1         | -         | Опрос                         |
| <b>Раздел № 1 «Теоретическая подготовка»</b> |   |                    |           |           |                               |
| 1.1.   | История возникновения и развития спортивного ориентирования.  | 2                  | 2         | -         |                               |
| 1.2.   | Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение.  | 1                  | 1         | -         |                               |
| 1.3.   | Техника безопасности.   | 3                  | 3         | -         |                               |
| 1.4.   | Анализ тренировок и соревнований  | 3                  | 3         |           |                               |
| 1.5.   | Топография, условные знаки.   | 4                  | 4         |           |                               |
| 1.6.   | Одежда и снаряжение ориентировщика  | 1                  | 1         |           |                               |
| 1.7.   | Режим и гигиена спортсмена  | 1                  | 1         |           |                               |
| 1.8.   | Правила соревнований по спортивному ориентированию  | 3                  | 3         |           |                               |
| 1.9.   | Итоговое занятие по разделу   | 1                  | 1         |           | Викторина, тест               |
| <b>Раздел № 2 «Практическая подготовка»</b>  |   |                    |           |           |                               |
| 2.1.   | Общая физическая подготовка   | 32                 | -         | 32        | Контрольные упражнения        |
| 2.2.   | Специальная физическая подготовка   | 20                 | -         | 20        |                               |
| 2.3.   | Техническая подготовка  | 12                 | 2         | 10        | Контрольные упражнения, тесты |
| 2.4.   | Тактическая подготовка  | 4                  | 2         | 2         |                               |
| 2.5.   | Контрольные упражнения и подготовка к соревнованиям   | 6                  | -         | 6         |                               |
| 2.6.   | Основы туристской подготовки  | 4                  | 2         | 2         | Опрос                         |
| 2.7.   | Психологическая и морально-волевая подготовка   | 1                  | 1         |           |                               |
| 2.8.   | Медико-санитарная подготовка  | 1                  | -         | 1         |                               |
| 2.9.   | Итоговое занятие по разделу   | 2                  | -         | 2         | Контрольные упражнения        |
| <b>Итого:</b>                                |   | <b>102</b>         | <b>27</b> | <b>75</b> |                               |

### Третьего года обучения

| № п/п | Название раздела, темы                 | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|-------|--|--------------------|--------|----------|----------------------------|
|       | Вводное занятие. Инструктаж по технике | 1                  | 1      | -        | Опрос                      |

|  |  |            |           |           |                               |
|--|--|------------|-----------|-----------|-------------------------------|
|  | безопасности, правила поведения на занятиях на спортивной площадке. Знакомство с программой.   |            |           |           |                               |
| <b>Раздел № 1 «Теоретическая подготовка»</b> |  |            |           |           |                               |
| 1.1.   | Обзор развития спортивного ориентирования. Профориентация. Беседа о профессии педагога по физической культуре, педагога дополнительного образования. | 1          | 1         | -         |                               |
| 1.2.   | Техника безопасности.  | 3          | 3         | -         |                               |
| 1.3.   | Физиологические основы спортивной тренировки   | 2          | 2         | -         |                               |
| 1.4.   | Гражданско-патриотическое отношение.   | 1          | 1         | -         |                               |
| 1.5.   | Анализ тренировок и соревнований   | 4          | 4         | -         |                               |
| 1.6.   | Правила соревнований по спортивному ориентированию   | 3          | 3         | -         |                               |
| 1.7.   | Итоговое занятие по разделу  | 1          | 1         | -         | Викторина, тест               |
| <b>Раздел № 2«Практическая подготовка»</b>   |  |            |           |           |                               |
| 2.1.   | Общая физическая подготовка  | 33         | -         | 33        | Контрольные упражнения        |
| 2.2.   | Специальная физическая подготовка  | 21         | -         | 21        |                               |
| 2.3.   | Техническая подготовка   | 11         | 1         | 10        | Контрольные упражнения, тесты |
| 2.4.   | Тактическая подготовка   | 4          | 1         | 3         |                               |
| 2.5.   | Контрольные упражнения   | 2          | -         | 2         | Контрольные упражнения        |
| 2.6.   | Подготовка к соревнованиям   | 5          | -         | 5         | Опрос, тест                   |
| 2.7.   | Основы туристской подготовки   | 4          | 2         | 2         | Опрос                         |
| 2.8.   | Судейская практика   | 2          | 1         | 1         |                               |
| 2.9.   | Психологическая и морально-волевая подготовка  | 1          | 1         | -         |                               |
| 2.10.  | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль   | 1          | -         | 1         |                               |
| 2.11.  | Итоговое занятие по разделу  | 2          | -         | 2         | Контрольные упражнения,       |
| <b>Итого:</b>                                |  | <b>102</b> | <b>22</b> | <b>80</b> |                               |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Содержание первого года обучения

#### Вводное занятие

**Теория.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Знакомство с правилами техники безопасности, диагностирование детей (0 – срез 1 года обучения). Беседа о профессии спортсмена.

*Формы контроля:* опрос, диагностика. Планы общего тренировочного процесса на год.

#### Раздел №1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение.

**Теория.** Важность охраны природы. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Определение важности любви к родному краю. Просмотр видео материалов.

##### 1.2. Техника безопасности.

**Теория.** Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

##### 1.3. Одежда и снаряжение ориентировщика.

**Теория.** Снаряжение и оборудование спортсменов-ориентировщиков в различные сезоны года. Правила эксплуатации и хранения.

#### **1.4. Топография, условные знаки.**

**Теория.** Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Условные знаки спортивной карты, цвета карты, масштаб карты.

**Практика.** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Ориентирование карты по компасу

#### **1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

**Теория.** Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

**Практика.** Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

#### **1.6. Итоговое занятие.**

**Формы контроля:** Викторина. Тест Т.В. Моргунова: Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

### **Раздел 2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг. Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 8 км. Туристические походы. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

#### **2.3. Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

**Практика.** Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

#### **2.4. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

#### **2.5. Контрольные упражнения и подготовка к соревнованиям.**

**Практика.** Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Подготовка оборудования и снаряжения к соревнованиям. Участие в 2-3 контрольных тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **2.6. Основы туристической подготовки.**

**Теория.** Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма. Техника вязания узлов. Правила постановки палатки, разведения костра. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

**Практика.** Подготовка к походу выходного дня.

#### **2.7. Медико-санитарная подготовка.**

**Практика.** Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **2.8. Итоговое занятие.**

**Практика.** Выполнение тестов на освоение техники ориентирования (Приложение В/4).

**Формы контроля:** Сдача контрольных упражнений и участие в соревнования. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу (Приложение В/4).

### **Содержание второго года обучения**

#### **Вводное занятие**

**Теория.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Беседа о профессии тренера.

**Формы контроля:** опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летней период и в зимней. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

### **Раздел №1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования.**

**Теория.** Лекция о развитии ориентирования в Челябинской области, (в каких городах области развивается ориентирование, количество секций, какие виды ориентирования развиваются).

#### **1.2. Охрана природы. Гражданско-патриотическое отношение.**

**Теория.** Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир. Определение важности любви к родному краю. Просмотр видео материалов.

**Практика.** Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### **1.3. Техника безопасности.**

**Теория.** Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

#### **1.4. Анализ тренировок и соревнований.**

**Теория.** Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций

#### **1.5. Топография, условные знаки.**

**Теория.** Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спорткарта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

**Практика.** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

#### **1.6. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

**Теория.** Снаряжение спортсменов-ориентировщиков в разный период года. Правила эксплуатации и хранения.

#### **1.7. Режим, гигиена спортсмена.**

**Теория.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

## **1.8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

**Теория.** Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

**Практика.** Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

## **1.9. Итоговое занятие.**

**Формы контроля:** Викторина. Тест Т.В. Моргунова: Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

## **Раздел №2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

**Практика.** Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Бег вперед и спиной вперед. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. (Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки и т.д.). Упражнения для шеи и туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

**Практика.** Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 2 до 8 км. Туристические походы. Упражнения на развитие ловкости, быстроты. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

### **2.3 Техническая подготовка**

**Теория.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

**Практика.** Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

### **2.4. Тактическая подготовка**

**Теория.** Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

**Практика.** Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **2.5. Контрольные упражнения и подготовка к соревнованиям.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей выносливости, быстроты, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Подготовка оборудования и снаряжения к соревнованиям. Участие в 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

### **2.6. Основы туристической подготовки.**

**Теория.** Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма. Техника вязания узлов. Правила постановки палатки, разведения костра. Гигиена в

условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря.

**Практика.** Подготовка к походу. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

### **2.7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

**Теория.** Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повешения спортивного мастерства.

### **2.8. Медико-санитарная подготовка.**

**Практика.** Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

### **2.9. Итоговое занятие.**

**Практика.** Выполнение тестов на освоение техники ориентирования (Приложение В/4).

**Формы контроля:** Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу (Приложение В/4).

## **Содержание третьего года обучения**

### **Вводное занятие**

**Теория.** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

**Формы контроля:** опрос. Какими видами деятельности занимаемся на занятиях в летний период и в зимний. Какие планы общего тренировочного процесса на весь год.

## **Раздел №1. Теоретическая подготовка**

### **1.1. Обзор развития спортивного ориентирования. Профориентация.**

**Теория.** Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию. Стимулирование и мотивация учащихся к личностному развитию, расширению кругозора в многообразии профессий. Беседа о профессии педагога по физической культуре, педагога дополнительного образования.

### **1.2. Техника безопасности.**

**Теория.** Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на спортивной площадке, в лесном массиве в походах и соревнованиях.

### **1.3. Физиологические основы спортивной тренировки.**

**Теория.** Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

### **1.4. Гражданско-патриотическое отношение.**

**Теория.** Определение важности любви к родному краю. Просмотр видео материалов. Формирование собственной национальной идентичности, любовь к малой Родине.

### **1.5. Анализ тренировок и соревнований.**

**Теория.** Методы анализа результатов тренировок и соревнований. Разбор путей прохождения дистанции. Хронометраж прохождения дистанции. Методы записи и анализа. Ведения дневника спортсмена – ориентировщика. Записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

### **1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

**Теория.** Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

**Практика.** Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

**1.7. Итоговое занятие. Формы контроля:** викторина. Тест Т.В. Моргунова: Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

## **Раздел №2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. ОРУ. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Строевой и походный шаг. Кросс-походы.

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.

**Практика.** Преодоление дистанций по ориентированию, различной сложности. Специальные силовые упражнения для лыжников. Упражнения для развития выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Лыжная имитация в гору. Эстафеты с техническими и интеллектуальными заданиями.

### **2.3 Техническая подготовка.**

**Теория.** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

**Практика.** Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение техники спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на местности и в движении.

### **2.4 Тактическая подготовка.**

**Теория.** Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

**Практика.** Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

### **2.5. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу.

### **2.6. Подготовка к соревнованиям.**

**Практика.** Подготовка оборудования и снаряжения к соревнованиям. Участие в 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

### **2.7. Основы туристической подготовки.**

**Теория.** Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма. Личное и групповое туристическое снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

**Практика.** Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

### **2.8. Судейская практика.**

**Теория.** Состав судейской коллегии соревнований. Обязанности судей.

**Практика.** Подготовку к судейству соревнований. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

## 2.9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

**Теория.** Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повешения спортивного мастерства. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

## 2.10. Медико-санитарная подготовка.

**Практика.** Постановке на учет и прохождении медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## 2.11. Итоговое занятие.

**Практика.** Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу (Приложение В/4).

**Формы контроля:** Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

| Планируемые результаты  | Формы контроля/ аттестации   | Диагностический инструментарий (методики, диагностики) |  |
|---|--|--|--|
| <b>Предметные</b><br>(ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i> | Будут сформированы представления о знаниях в области физиологии человека, ОБЖ, топографии, картографии, краеведения и экологии.    | Опрос  | Опросник см. Приложение В/4 – 4                                    |
|   | Будут сформированы основы передвижения в незнакомой местности по азимуту с помощью компаса и местным предметам.                    | Тест   | Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4 - 1 |
|   | Будут уметь определять расстояние на спортивной и топографической карте различных масштабов.                                       | Викторина  | Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4 - 5 |
|   | Будут уметь передвигать по пересеченной местности в различных погодных условиях, в том числе лыжах, согласно технике лыжных ходов. | Контрольные упражнения,                                | Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4 - 3 |
|   | Будут сформированы представления о действиях в стрессовых ситуациях, основами безопасности в походе.                               | Викторина  | Требования и критерии оценки по упражнениям см. Приложение В/4 - 5 |
|   | Будут ознакомлены с правилами судейства соревнований на практике.  |  |  |
| <b>Метапредметные</b><br>(общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>     | Будет развита потребность в занятиях спортом и интерес к профессиям, связанных с топографией, путешествиями.                       | Педагогическое наблюдение                              | Критерии представлены в Приложение В1                              |
|   | Будут развиты навыки общефизической и специальной подготовки, внимательность, память.  |  |  |
|   | Будет развита способность анализировать ошибки на дистанциях по спортивному ориентированию.  |  |  |
|   | Будет развита способность анализировать и организовывать тренировочный процесс, взаимодействовать в команде                        |  |  |
|   | Будут сформированы способности представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества.    |  |  |
|   | Будут сформированы целеустремленность, ответственность за свои действия в обществе.  |  |  |



|  |   |                           |                                       |
|--|---|---------------------------|---------------------------------------|
| <b>Личностные</b><br>(организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2</i> ) | Будет сформировано стремление к здоровому образу жизни, гуманному отношению к природе.        | Педагогическое наблюдение | Критерии представлены в Приложение В2 |
|  | Будет воспитана общественная активность, целеустремленность, желание реализоваться в социуме  |                           |                                       |
|  | Будет привита культура поведения и соблюдения спортивной этики, дисциплины.                   |                           |                                       |
|  | Будут сформированы стремления к здоровому образу жизни и сохранению красоты окружающей среды. |                           |                                       |
|  | Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.                                     |                           |                                       |

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также заполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## 2.2. Методические материалы

**Методы обучения:** словесный, наглядный практический; игровой, дискуссионный и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповая и групповая;

**Формы организации учебного занятия** – теоретическое занятие, практическое занятие, соревнование,

**Педагогические технологии** – технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровье сберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

### 1. По подходу к ребенку:

**Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

**Гуманно-личностные технологии**, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

**Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

### 2. По преобладающему (доминирующему) методу:

**Репродуктивные технологии** (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

### 3. По организационным формам:

**Групповые технологии** предполагают групповую (одно задание на разные группы)

**Технология дифференцированного обучения** предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: групповой, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения ориентирования имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои

физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей школьного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование технических элементов при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения ориентированию детей школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство физического и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении техникой;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях ориентированием важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, групповые и подгрупповые чередования.

*Индивидуальная* - самостоятельное выполнение заданий;

*Групповая* - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

*Подгрупповая* – предполагает одно задание на разные группы, (группы выполняют разные задания в рамках общей цели, работу в группе).

*Формы занятий*: практические, теоретические, контрольные занятия.

Организация практических занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание заниматься.

**Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств, это как быстроты, ловкости, точности. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых методов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным.

**Наглядный метод** – показ видеоматериалов технических и практических приемов.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о технических, практических приемах в ориентировании, средствах их реализации, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретных физических и технических упражнений.

### Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм. Это разминка, постепенное начало занятий, подготавливающая организм учащегося к предстоящей тренировочной работе ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Это, главная работа – в этой части кривая нагрузки может быть различной в зависимости от задачи занятия, его характера и т. д., это может быть общая физическая подготовка и специальная подготовка.

Третья часть занятия — заключительная часть, завершающая часть занятий характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

## 2.3. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/спортивная площадка школы
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: лыжное снаряжение, столик-планшет для зимнего ориентирования, секундомер, мячи, скакалки, резиновый эспандер, гантели, компас, курвиметр, линейка, цветные карандаши, реп шнуры, палатки, спальные мешки, коврики, рюкзаки, топор походный, тент.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер, экран.
- *Материалы*, необходимые для занятий: карточки с условными знаками, карты спортивные, топографические, дидактический материал, учебные плакаты по спортивному ориентированию
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): спортивный костюм, спортивная обувь, шапочка, перчатки для туризма, дождевик.

### Методическое обеспечение программы

| Форма проведения занятия | Форма организации текущей работы   | Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса   | Информационное обеспечение  |
|--------------------------|--|--|---|
| Групповые, Подгрупповая. | Учебное занятие<br>Теоретическое занятие;<br>Практическое занятие;<br>Контрольное занятие; | <b>Методы:</b><br>Словесный, игровой, наглядный, практический.<br><b>Технологии:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Личностно-ориентированные;</li><li>- Гуманно-личностные;</li><li>- Технологии сотрудничества;</li><li>- Технологии свободного воспитания;</li><li>- Репродуктивные технологии;</li><li>- Групповые технологии;</li><li>- Технология дифференцированного обучения.</li></ul> | 1. Методические авторские разработки занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде).<br>2. Дидактический материал.<br>3. Учебная литература.<br>4. Фото и видеоматериалы. |

### Литература

#### Список литературы для педагога

1. Борилкевич В. Е, Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - СПб.: СПбГУ, 1994
2. Воронов Ю. С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
3. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса юных ориентировщиков на основе методики активного обучения: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК,1999.
4. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании. - Смоленск: СКИФК, 1995.
5. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Программа для учреждений дополнительного образования ФЦДЮТК ФСОР, Москва 2005.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. -М.: ФиС,1991.
7. Ильин Е.П. Психология Физического воспитания. -М.: Просвещение, 1993.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
9. Константинов Ю.С., Огородников Б.И.Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. -М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М ФЦДЮТК, 2005.
11. Лукашов Ю., Ченцов В., Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования детей ФЦДЮТК ФСОР, Москва 2005.
12. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Т.В. Моргунова. Учебно-методическое пособие. Советский спорт 2008.

13. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1980.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
15. Спортивное ориентирование. Учебное пособие. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Типография УлГТУ, 2009 г.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. -М.: Просвещение,1990.
17. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. -М.: ЦДЮТур, 1996.
18. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. -М.: ЦДЮТур, 1996.
19. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ) [Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>;
20. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов. 2005.
21. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика. -М, 2008.

#### *Список литературы для учащихся*

1. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
2. Вейялайнен Л Зелеными маршрутами Перевод с финского. - М: ФиС, 1986.
3. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. Очерки о спортивном ориентировании.-М.: ФиС,1993
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования. - М.: ЦДЮТур. 1995
6. Морозов А. Бег от ума или хобби над собой. Екатеринбург, 2011.
7. Рябкина Т. Юниорские победы Татьяны Переляевой. Москва, 2005.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
9. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, МО РФ1997.
10. Фойлер Б. Детский атлас мира / Пер. с нем. В. Милютина; художн. Ф. Розенцвайг. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 72 с.
11. Энциклопедия психологических тестов для детей. «Научная книга». - М.: Арнадия,1997.

#### *Интернет- ресурсы*

- <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника.
- <http://www.redbook.ru/> - красная книга Челябинской области
- [www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru)- экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.
- <https://surviva.ru/orientirovanie/kak-orientirovatsya-na-mestnosti> - Ориентирование на местности (23 способа): что это такое, как ориентироваться без карты по природным признакам, зачем это нужно, правила, виды.
- <https://rufso.ru/history> - история отечественного ориентирования. Хронология, Факты. События.

Данная литература может быть полезна родителям и детям.