

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Станция юных туристов г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»  
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»



Ю.В. Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивное ориентирование»**

**Возраст обучающихся: 10 - 17 лет**

**Срок реализации: 5 лет**

Составитель программы:  
Васильева Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования

**Челябинск  
2022 год**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
|--|--|
| <b>Учреждение</b>  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»   |
| <b>Полное название программы</b>   | «Спортивное ориентирование-1»  |
| <b>Ф.И.О., должность, категория</b>  | Васильева Елена Владимировна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории  |
| <b>Сведения о программе</b>  |  |
| <b>Нормативная база</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Постановление 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»;</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года);</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»;</li> <li>- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».</li> </ul> |
| <b>Область применения</b>  | Дополнительное образование   |
| <b>Вид программы</b>   | Общеразвивающая  |
| <b>Тип программы</b>   | Модифицированная   |
| <b>Направленность программы</b>  | Туристско-краеведческая  |
| <b>Форма обучения</b>  | Очная  |
| <b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b> | Комплексная  |
| <b>Уровень реализации программы</b>  | Базовый  |
| <b>Уровень освоения содержания программы</b>   | Общекультурный   |
| <b>Возраст обучающихся</b>   | 10-17 лет  |
| <b>Продолжительность реализации программы</b>  | 5 лет  |
| <b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>  | Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 30.08. 2022 г.  |

## Содержание

| №  | Название раздела                       | № страниц |
|--|--|-----------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>       |  |           |
| 1.1  | Пояснительная записка                  | 4         |
| 1.2  | Цель и задачи программы                | 9         |
| 1.3  | Содержание программы                   | 10        |
| 1.4  | Планируемые результаты.                | 37        |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>  |  |           |
| 2.1  | Календарный учебный график             | 47        |
| 2.2  | Учебный план                           | 49        |
| 2.3  | План воспитательной работы             | 51        |
| 2.4  | Условия реализации программы           |           |
| 2.5  | Формы аттестации и оценочные материалы |           |
| 2.6  | Методические материалы                 |           |
| 2.7  | Список литературы                      |           |
| Приложение 1. «Бланки результатов аттестации»                    |  |           |
| Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы» |  |           |

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закона Челябинской области от 30 августа 2013 года N 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года), Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска», Положения об организации образовательного процесса в МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

**Направленность** программы «Спортивное ориентирование» - туристическо-краеведческая. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, формирование морально-нравственных качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, а так же на развитие познавательных навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, развитие у учащихся исследовательской активности, нацеленной на изучение природы, экскурсионная и экспедиционная работа.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи компаса и карты должны пройти определенную дистанцию, расположенную на местности. Двигаться нужно по пересеченной местности (обычно по лесам и паркам), контрольные пункты проходить в особом порядке. Этот вид спорта вышел из военных учений, которые

проводили для скандинавских и британских солдат. Это очень увлекательный и интересный спорт, сочетающий в себе не только физическую нагрузку, но и умственную деятельность. Спортивное ориентирование можно назвать доступным и массовым видом спорта. Для спортивного ориентирования нужна форма, обувь и компас. Дети, которые занимаются спортивным ориентированием, не только укрепляют свое здоровье, но и учатся мыслить логически, они приобщаются к природе, любят и оберегают ее, становятся более самостоятельными и дисциплинированными.

**Новизна** программы обусловлена развитием спортивного ориентирования, появления компьютерных программ и технологий обучения, внедрение в ориентирование электронных средств отметки, модернизация спортивных компасов, появление новых технологий при создании спортивных карт. Всё это потребовало внесения в существующие программы существенных изменений и дополнений.

**Актуальность** программы заключается в жизненной необходимости вовлечения современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. Очевидной является необходимость вовлечения детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. В условиях агрессивной информационной среды программа «Спортивное ориентирование» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. В программе большое количество часов отведено на практику, где обучающиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки и лесопарки г. Челябинска и Челябинской области. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления. Занятия способствуют повышению самооценки учащегося.

**Педагогическая целесообразность и практическая значимость** программы заключается в том, что занятия предоставляют детям

возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции учащихся.

Программа «Спортивное ориентирование» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни. В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на возраст детей 10-17 лет, возраст, который включает в себя часть периода младшего школьного

возраста, младшего и старшего подросткового возраста.

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах 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.

Период развития детей младшего подросткового возраста начинается после того, как им исполнится 12 лет, а продолжается до достижения 15 лет. Эта стадия взросления ребёнка характеризуется расширением сферы его социальной активности. Радикальным изменениям подвергается формат общения с родителями, сверстниками, преподавателями общеобразовательных учреждений. Переход в средние классы сопровождается увеличением большего количества учителей и расширением сферы интересов. 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. В данный период взросления ведущей деятельностью детей является познание другого человека, интимно-личностное общение со своими сверстниками, усвоение правил социального поведения.

Период старшего подросткового возраста наиболее короткий период развития, в котором находятся дети возрастом от 15 до 17 лет. На данном этапе характер ребёнка подвергается качественным изменениям, вызванным активной учебной деятельностью и самообразованием. Находясь в условиях

разнообразия спортивных секций, курсов, факультативов, общения с репетиторами и учителями, оказывается на пороге выбора будущей профессии. Основной деятельностью детей данной возрастной группы является приобретение знаний и научных понятий, которые после окончания школы позволят самоопределиться по части дальнейшего жизненного пути.

Программа адресована всем трем возрастным периодам, которые характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления личности.

Именно в этот периоды формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.



## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Развитие физических и творческих способностей детей посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы:**

#### Предметные (обучающие) задачи:

- формировать специальные знания, умения в области спортивного ориентирования;
- научить применять полученные знания на практике;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- формировать навыки в общей и специальной физической подготовке.

#### Метапредметные (развивающие) задачи:

- развивать познавательный интерес к окружающему миру, к культурным традициям нашей Родины;
- формировать интерес к спортивной деятельности в определении жизненных планов ребенка;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать у учащихся активность, самостоятельность, коммуникации.

#### Личностные (воспитательные) задачи:

- воспитать навыки спортивной этики, дисциплины, доброжелательность и сотрудничество в коллективе;
- воспитать выносливость, смелость, силу воли, самостоятельность, ориентацию на успех и достижения;
- воспитывать общественную активность, реализацию в социуме;
- воспитать ориентацию на здоровый образ жизни;
- воспитать трудолюбие посредством постоянных тренировок;
- привитие культуры поведения аккуратности, умение ценить красоту природы.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

| № п/п               | Наименование раздела, темы                                  | Количество часов |           |            | Формы организации занятий  | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|---|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|                     |   | всего            | теория    | практика   |  |                             |
| <b>1</b>            | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>                 | <b>25</b>        | <b>19</b> | <b>6</b>   |  |                             |
| 1.1                 | Вводное занятие   | 1                | 1         | -          | беседа   | опрос                       |
| 1.2                 | История возникновения и развития спортивного ориентирования | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.3                 | Охрана природы  | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.4                 | Техника безопасности.                                       | 4                | 3         | 1          | беседа   | викторина                   |
| 1.5                 | Одежда и снаряжение ориентировщика                          | 2                | 1         | 1          | беседа   | опрос                       |
| 1.6                 | Режим, гигиена спортсмена                                   | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.7                 | Топография, условные знаки                                  | 9                | 7         | 2          | тест   | тестирование                |
| 1.8                 | Правила соревнований по спортивному ориентированию          | 4                | 2         | 2          | беседа   | опрос                       |
| <b>2</b>            | <b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>                  | <b>114</b>       | <b>7</b>  | <b>107</b> |  |                             |
| 2.1                 | Общая физическая подготовка                                 | 38               |           | 38         | тренировка   | выполнение норм             |
| 2.2                 | Специальная физическая подготовка                           | 28               |           | 28         | тренировка   | тестирование                |
| 2.3                 | Техническая подготовка                                      | 16               | 2         | 14         | тренировка   | тестирование                |
| 2.4                 | Тактическая подготовка                                      | 16               |           | 16         | тренировка   | тестирование                |
| 2.5                 | Контрольные упражнения и соревнования                       | 6                |           | 6          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.6                 | Основы туристской подготовки                                | 4                | 1         | 3          | поход  | выполнение норм             |
| 2.7                 | Психологическая и морально-волевая подготовка               | 4                | 4         |            | тренировка   | тестирование                |
| 2.8                 | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль            | 2                |           | 2          | обследование   | получение справки           |
| <b>3.</b>           | <b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>                 | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | Теория: викторина, тест;<br>Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. |                             |
| <b>Итого часов:</b> |   | <b>144</b>       | <b>28</b> | <b>115</b> |  |                             |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| № п/п        | Наименование раздела, темы                                  | Количество часов |           |            | Формы организации занятий  | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|---|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|              |   | всего            | теория    | практика   |  |                             |
| <b>1</b>     | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>                 | <b>25</b>        | <b>19</b> | <b>6</b>   |  |                             |
| 1.1          | Вводное занятие   | 1                | 1         | -          | беседа   | опрос                       |
| 1.2          | История возникновения и развития спортивного ориентирования | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.3          | Охрана природы  | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.4          | Техника безопасности  | 4                | 3         | 1          | беседа   | викторина                   |
| 1.5          | Анализ тренировок и соревнований                            | 2                | 1         | 1          | беседа   | опрос                       |
| 1.6          | Топография, условные знаки                                  | 2                | 2         | -          | тест   | тестирование                |
| 1.7          | Одежда и снаряжение ориентировщика                          | 5                | 1         | 4          | беседа   | опрос                       |
| 1.8          | Режим и гигиена спортсмена                                  | 4                | 2         | 2          | беседа   | викторина                   |
| 1.9          | Правила соревнований по спортивному ориентированию          | 4                | 4         | -          | беседа   | опрос                       |
| <b>2</b>     | <b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>                  | <b>186</b>       | <b>7</b>  | <b>179</b> |  |                             |
| 2.1          | Общая физическая подготовка                                 | 68               | -         | 68         | тренировка   | выполнение норм             |
| 2.2          | Специальная физическая подготовка                           | 52               | -         | 52         | тренировка   | тестирование                |
| 2.3          | Техническая подготовка                                      | 24               | 2         | 22         | тренировка   | тестирование                |
| 2.4          | Тактическая подготовка                                      | 26               | -         | 26         | тренировка   | тестирование                |
| 2.5          | Контрольные упражнения и соревнования                       | 6                | -         | 6          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.6          | Основы туристской подготовки                                | 4                | 1         | 3          | поход  | выполнение норм             |
| 2.7          | Психологическая и морально-волевая подготовка               | 4                | 4         | -          | тренировка   | тестирование                |
| 2.8          | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль            | 2                | -         | 2          | обследование   | получение справки           |
| <b>3.</b>    | <b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>                 | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | Теория: викторина, тест;<br>Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. |                             |
| Итого часов: |   | <b>216</b>       | <b>29</b> | <b>187</b> |  |                             |

### Учебно-тематический план 3 года обучения

| № п/п        | Наименование раздела, темы                         | Количество часов |           |            | Формы организации занятий  | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|              |  | всего            | теория    | практика   |  |                             |
| <b>1</b>     | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>        | <b>25</b>        | <b>19</b> | <b>6</b>   |  |                             |
| 1.1          | Вводное занятие                                    | 1                | 1         | -          | беседа   | опрос                       |
| 1.2          | Обзор развития спортивного ориентирования          | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.3          | Техника безопасности.                              | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.4          | Физиологические основы спортивной тренировки       | 4                | 3         | 1          | беседа   | викторина                   |
| 1.5          | Анализ тренировок и соревнований                   | 14               | 7         | 7          | беседа   | опрос                       |
| 1.6          | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2                | 2         | -          | беседа   | опрос                       |
| <b>2</b>     | <b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>         | <b>186</b>       | <b>7</b>  | <b>179</b> |  |                             |
| 2.1          | Общая физическая подготовка                        | 68               | -         | 68         | тренировка   | выполнение норм             |
| 2.2          | Специальная физическая подготовка                  | 52               | -         | 52         | тренировка   | тестирование                |
| 2.3          | Техническая подготовка                             | 24               | 2         | 22         | тренировка   | тестирование                |
| 2.4          | Тактическая подготовка                             | 20               | -         | 20         | тренировка   | тестирование                |
| 2.5          | Контрольные упражнения                             | 6                | -         | 6          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.6          | Участие в соревнованиях                            | 4                | 1         | 3          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.7          | Основы туристской подготовки                       | 4                | 4         | -          | поход  | выполнение норм             |
| 2.8          | Судейская практика                                 | 2                | -         | 2          | судейство  | опрос                       |
| 2.9          | Психологическая и морально-волевая подготовка      | 2                | -         | 2          | тренировка   | тестирование                |
| 2.10         | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль   | 2                | -         | 2          | обследование   | получение справки           |
| <b>3.</b>    | <b>Раздел 3. «Промежуточная аттестация»</b>        | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | Теория: викторина, тест;<br>Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. |                             |
| Итого часов: |  | <b>216</b>       | <b>29</b> | <b>187</b> |  |                             |

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

| № п/п               | Наименование раздела, темы                       | Количество часов |           |            | Формы организации занятий  | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|--|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|                     |  | всего            | теория    | практика   |  |                             |
| <b>1</b>            | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>      | <b>25</b>        | <b>19</b> | <b>6</b>   |  |                             |
| 1.1                 | Вводное занятие                                  | 1                | 1         | -          | беседа   | опрос                       |
| 1.2                 | Техника безопасности                             | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.3                 | Основы методики обучения и тренировки            | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.4                 | Физиологические основы спортивной тренировки     | 4                | 3         | 1          | беседа   | викторина                   |
| 1.5                 | Анализ тренировок и соревнований                 | 16               | 8         | 8          | беседа   | опрос                       |
| <b>2</b>            | <b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>       | <b>186</b>       | <b>7</b>  | <b>179</b> |  |                             |
| 2.1                 | Общая физическая подготовка                      | 68               | -         | 68         | тренировка   | выполнение норм             |
| 2.2                 | Специальная физическая подготовка                | 52               | -         | 52         | тренировка   | тестирование                |
| 2.3                 | Техническая подготовка                           | 24               | 2         | 22         | тренировка   | тестирование                |
| 2.4                 | Тактическая подготовка                           | 20               | -         | 20         | тренировка   | тестирование                |
| 2.5                 | Контрольные нормативы                            | 6                | -         | 6          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.6                 | Участие в соревнованиях                          | 4                | 1         | 3          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.7                 | Судейская практика                               | 4                | 4         | -          | судейство  | опрос                       |
| 2.8                 | Психологическая и морально-волевая подготовка    | 2                | -         | 2          | тренировка   | тестирование                |
| 2.9                 | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль | 2                | -         | 2          | обследование   | получение справки           |
| <b>3.</b>           | <b>Раздел 3. «Итоговая аттестация»</b>           | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | Теория: викторина, тест;<br>Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. |                             |
| <b>Итого часов:</b> |  | <b>216</b>       | <b>29</b> | <b>187</b> |  |                             |

## Учебно-тематический план 5 года обучения

| № п/п        | Наименование раздела, темы                       | Количество часов |           |            | Формы организации занятий  | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|--|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
|              |  | всего            | теория    | практика   |  |                             |
| <b>1</b>     | <b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b>      | <b>25</b>        | <b>19</b> | <b>6</b>   |  |                             |
| 1.1          | Вводное занятие                                  | 1                | 1         | -          | беседа   | опрос                       |
| 1.2          | Техника безопасности                             | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.3          | Основы методики обучения и тренировки            | 2                | 2         | -          | беседа   | викторина                   |
| 1.4          | Физиологические основы спортивной тренировки     | 4                | 3         | 1          | беседа   | викторина                   |
| 1.5          | Анализ тренировок и соревнований                 | 16               | 8         | 8          | беседа   | опрос                       |
| <b>2</b>     | <b>Раздел 2. «Практическая подготовка»</b>       | <b>186</b>       | <b>7</b>  | <b>179</b> |  |                             |
| 2.1          | Общая физическая подготовка                      | 68               | -         | 68         | тренировка   | выполнение норм             |
| 2.2          | Специальная физическая подготовка                | 52               | -         | 52         | тренировка   | тестирование                |
| 2.3          | Техническая подготовка                           | 24               | 2         | 22         | тренировка   | тестирование                |
| 2.4          | Тактическая подготовка                           | 20               | -         | 20         | тренировка   | тестирование                |
| 2.5          | Контрольные нормативы                            | 6                | -         | 6          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.6          | Участие в соревнованиях                          | 4                | 1         | 3          | участие в соревнованиях  | итоговый протокол           |
| 2.7          | Судейская практика                               | 4                | 4         | -          | судейство  | опрос                       |
| 2.8          | Психологическая и морально-волевая подготовка    | 2                | -         | 2          | тренировка   | тестирование                |
| 2.9          | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль | 2                | -         | 2          | обследование   | получение справки           |
| <b>3.</b>    | <b>Раздел 3. «Итоговая аттестация»</b>           | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | Теория: викторина, тест;<br>Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. |                             |
| Итого часов: |  | <b>216</b>       | <b>29</b> | <b>187</b> |  |                             |

## **Содержание учебно-тематического плана.**

### **Содержание программы 1 года обучения.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Вводное занятие**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

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

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

- Теоретические занятия. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в Челябинской области и в России. Виды спортивного ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

##### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

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

##### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

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

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

### **1.5 Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Теоретические занятия. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Правила эксплуатации и хранения.

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

### **1.6. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

### **1.7 Топография, условные знаки.**

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Измерение расстояний на карте и на местности. Ориентирование карты по компасу

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

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

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

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

- Практические занятия. 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 - поднятие 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.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

-приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

-обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";

-выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

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

- Практические занятия. 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.**

- Теоретические занятия. 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.

- Практические занятия. 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.

#### **1.4 Тактическая подготовка.**

- Теоретические занятия. 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.

- Практические занятия. 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 соревнования.**

- Практические занятия. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 3-4 контрольных тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

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

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. 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.

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

- Теоретические занятия. 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.

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

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 4-5 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе

## **Содержание программы 2 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.)

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

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

- Практические занятия. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

#### **1.3. Охрана природы.**

- Теоретические занятия. Важность охраны природы. Физико-географическая характеристика родного края. Ее особенности: климат, растительность, реки, озера, животный мир.

- Практические занятия . Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

#### **1.4. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

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

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

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

- Теоретические занятия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спорткарта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

- Практические занятия. Зрительное знакомство с объектами местности,

их словесное описание.

### **1.6. Анализ тренировок и соревнований.**

- Теоретические занятия.

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.

### **1.7. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

- Практические занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

### **1.8. Режим, гигиена спортсмена.**

- Теоретические занятия. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиена тела, одежды и обуви. Режим дня.

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

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

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

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

- Практические занятия. 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 - поднятие 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.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

-приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

-обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";

-выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса.

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

- Практические занятия. 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.**

- Теоретические занятия. 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.

- Практические занятия. 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.**

- Теоретические занятия. 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.

- Практические занятия. 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.**

- Практические занятия. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 8-10 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

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

- Практические занятия. 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.

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

- Теоретические занятия. Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств овладения спортивного мастерства.

- Практические занятия. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

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

- Практические занятия. Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.



## **Содержание программы 3 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году.

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

#### **1.2. Обзор развития спортивного ориентирования.**

- Теоретические занятия . Перспективы развития ориентирования. Международная федерация ориентирования и её деятельность. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Анализ выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского, областного, всероссийского масштабов.

#### **1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

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

- Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

-Теоретические занятия . Характеристика формирования двигательных навыков. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

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

- Теоретические занятия.

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.**

- Теоретические занятия. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

- Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

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

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

- Теоретические занятия. Задачи ОФП.

- Практические занятия. 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 - поднятие 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.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации "один в незнакомом лесу";
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

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

- Теоретические занятия . Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.

- Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах от 5 до 10 км. Туристические походы.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

## **2.3 Техническая подготовка.**

- Теоретические занятия. 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.

- Практические занятия. 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.**

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

- Практические занятия. 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.**

- Практические занятия. Участие в течение года в 2 соревнованиях по ОФП. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу.

#### **2.6. Соревнования.**

- Практические занятия. Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

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

- Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена ориентировщика. Виды туризма.

- Практические занятия. 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.

### **2.8 Судейская практика.**

- Практические занятия. Судейская коллегия соревнований. Участие в работе судейских бригах городских соревнований.

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

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

- Практические занятия. 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.**

- Теоретические занятия. Значение и содержание врачебного контроля самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на силу Участие в 7-8 соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе

## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Воспитанники должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

**Формы контроля:** опрос. Итоги собственных достижений.

#### **1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### **1.3. Основы методики обучения и тренировки**

- Теоретические занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, волевой подготовки. Подбор учебного материала и его дозировки. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов- ориентировщиков.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

- Теоретические занятия. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуальности в процессе тренировки.

- Практические занятия. Тренированность и ее физиологические показатели.

Должны знать основные признаки перетренированности, признаки утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Должны уметь ликвидировать признаки перетренированности, учитывать восстановительные процессы при организации спортивной

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

- Теоретические занятия

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.

## **Содержание программы 5 года обучения.**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие.**

- Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Воспитанники должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах;
- подводить итоги собственных достижений.

**Формы контроля:** опрос. Итоги собственных достижений.

#### **1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.**

Теоретические занятия

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.

#### **1.3. Основы методики обучения и тренировки**

- Теоретические занятия. Главные задачи тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, волевой подготовки. Подбор учебного материала и его дозировки. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств в процессе обучения, тренировок и соревнований у спортсменов- ориентировщиков.

#### **1.4. Физиологические основы спортивной тренировки**

- Теоретические занятия. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуальности в процессе тренировки.

- Практические занятия. Тренированность и ее физиологические показатели.



Должны знать основные признаки перетренированности, признаки утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Должны уметь ликвидировать признаки перетренированности, учитывать восстановительные процессы при организации спортивной

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

- Теоретические занятия

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.

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

### **2.1 Общая физическая подготовка**

- Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Должны знать специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе, технику лыжных ходов. Должны уметь передвигаться на лыжах, выполняя технические приёмы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъёмы, спуски и торможения.

### **2.2 Специальная физическая подготовка**

- Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику:

выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

- Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

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.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

### **2.3 Техническая подготовка**

- Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

- Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная,

долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

#### **2.4 Тактическая подготовка**

- Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

- Практические занятия

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### **2.5 Контрольные нормативы**

- Практические занятия

Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, легкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП.

#### **2.6 Участие в соревнованиях**

- Практические занятия

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в

первенствах города, области, в соревнованиях школ, в территориальных соревнованиях.

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

- Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.

- Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

Должны уметь по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе, выполнять комплекс самоподготовки к старту, выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций.

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

- Практические занятия. Постановке на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

## **3. Промежуточная аттестация.**

- Теоретические занятия. Викторина, тест (приложение № 2,4)

- Практическое занятие. Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях (Приложение № 1, 3). Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Общая выносливость, быстрота, скоростно-силовые способности, комплексное упражнение на Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию согласно календарному плану по своей возрастной группе.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

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

**Предметные результаты** — это результаты, которые достигаются обучающимися в процессе изучения предмета. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортивным ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

В ходе реализации программы **на первом году обучения** планируются подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

##### ***Учащиеся должны знать:***

- основы безопасности на занятиях на спортивной площадке, на соревнованиях;
- виды ориентирования;
- влияние физической нагрузки на развитие организма;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.
- методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие техники ориентирования;
- взаимосвязь техники и тактики в тренировке ориентировщика;
- методы и средства развития волевых качеств;

- знание медико-санитарной подготовки.

***Учащиеся должны уметь:***

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;

- соблюдать меры личной гигиены;

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- правильно пользоваться компасом;

- выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния.

- выполнять тактические действия на дистанции;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

- укладывать рюкзак и разводить костер.

**На втором году обучения** учащиеся должны выполнять нормативы II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- основы безопасности на занятиях, на соревнованиях, в походах.

- правила пожарной безопасности;

- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

- общие положения правил соревнований;

- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности;

- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;

- понятие технических приемов;

- характеристику специальных качеств ориентировщика;

- влияние скорости бега на качество ориентирования;

- нормативные требования;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;

- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером;

- цели и задачи учебно-тренировочного характера.

***Учащиеся должны уметь:***

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году;

- правильно использовать восстановительные средства (баня, душ, массаж, сон)

- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;

- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;

- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;

- выполнять технические действия: ориентировать карту, брать азимут, определять точку стояния, контролировать расстояние;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по

спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.

- готовить пищу в полевых условиях.

**На третьем году обучения** учащиеся должны уверенно подтверждать норматив II юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;

- меры личной и общественной профилактики болезни;

- общие положения правил соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;

- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;

- понятие технических приемов;

- влияние скорости бега на качество ориентирования;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;

- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером;

- общее представление о коллегии судей соревнований;

- обязанности начальника дистанций и его помощников.

***Учащиеся должны уметь:***

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского и областного масштаба;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;

- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;



- выполнять общеразвивающие упражнения;
- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;
- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию.
- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

**На четвертом году обучения** учащиеся должны выполнять нормативы I юношеского разряда по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- перспективы развития ориентирования;
- достижение российских спортсменов ориентировщиков на международных соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезни;
- общие положения правил соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- основные признаки перетренированности и ликвидации ее;
- утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок;
- роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- упражнения на развития специальных качеств, необходимых

спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;

- понятие технических приемов;
- характеристику специальных качеств ориентировщика;

***Учащиеся должны уметь:***

-анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского и областного масштаба;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей

организма;

- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая,

горная, заболоченная;

- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;

-выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;

- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;

- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной и технической подготовки.

**На пятом году обучения** учащиеся должны выполнять нормативы I юношеского разряда и взрослые разряды по спортивному ориентированию.

***Учащиеся должны знать:***

- перспективы развития ориентирования;
- достижение российских спортсменов ориентировщиков на

международных соревнованиях;

- меры личной и общественной профилактики болезни;
- общие положения правил соревнований;

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- основные признаки перетренированности и ликвидации ее;
- утомления и причины, влияющие на временное снижение работоспособности;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок;
- роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки;
- упражнения на развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- понятие технических приемов;
- характеристику специальных качеств ориентировщика;

***Учащиеся должны уметь:***

- анализировать выступления представителей местной федерации ориентирования в соревнованиях городского и областного масштаба;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять упражнения на расширение функциональных возможностей организма;
- передвигаться на лыжах, выполнять технические приемы;
- выполнять бег с учетом характера местности: закрытая, открытая, горная, заболоченная;
- выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости;
- выполнять технические действия: контролировать расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной и

технической подготовки.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;

- понимание спортивного ориентирования как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;

- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- рациональное планирование учебной деятельности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

Коммуникативные компетенции:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Спортсмен - ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математике, физкультуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. 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.

Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями в процессе соревновательной

деятельности;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в дальнейшей жизни;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношения труда и отдыха;

- умение готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в соревнованиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

| Группы по годам обучения: |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|---------------------------|---|---|-------|-------|-------|-------|
| 1                         | Продолжительность освоения программы  | 5 лет   |       |       |       |       |
| 2                         | Начало освоения программы   | 01.09.2022  |       |       |       |       |
| 3                         | Окончание освоения программы  | 31.05.2027  |       |       |       |       |
| 4                         | Входной (вводный) мониторинг  | 15-20.09.2022   |       |       |       |       |
| 5                         | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)      | Расписание.<br>(Приложение 1 к Календарному графику)  |       |       |       |       |
| 6                         | Выходные и праздничные дни  | <p>Выходной день: среда, воскресенье;<br/>                     Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2020 – 2021 учебный год:<br/>                     4 ноября — День народного единства<br/>                     1,2,3,6 и 8 января - Новогодние каникулы;<br/>                     7 января - Рождество. Христово;<br/>                     23 февраля - День защитника Отечества;<br/>                     8 марта - Международный женский день;<br/>                     1, 4, 5 мая - Праздник Весны и Труда;<br/>                     9 мая - День Победы;<br/>                     12 июня - День России.</p> |       |       |       |       |
| 7                         | Каникулы (сроки, продолжительность)   | Каникулы зимние: 01 – 12.01 2023 г.<br>Каникулы летние: 01.06.2023 – 31.08.2023 г.  |       |       |       |       |
| 8                         | Сроки текущего контроля   | В течение учебного года   |       |       |       |       |
| 9                         | Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися | 20-25.05.2023   |       |       |       |       |
| 10                        | Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)        | 25-31.05.2027   |       |       |       |       |

**Приложение 1**  
к календарному учебному графику

Расписание занятий в 2021/2022 учебном году

Объединения «Спортивное ориентирование»

Педагог: Васильева Елена Владимировна

Место проведения занятия (ОУ, адрес): СОШ № 137, Свердловский проспект

| <b>№ группы</b>     | <b>год обучения</b> | <b>понедельник</b> | <b>вторник</b> | <b>среда</b> | <b>четверг</b> | <b>пятница</b> | <b>суббота</b> | <b>воскресенье</b> | <b>итого часов в группе</b> |
|---------------------|---------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-----------------------------|
| 1                   | 1                   |                    | 13.00-16.00    |              |                |                | 09.00-10.00    |                    | 4                           |
| 2                   | 1                   | 14.30-17.30        |                |              |                |                | 10.00-11.00    |                    | 4                           |
| 3                   | 1                   |                    |                |              |                |                | 11.00-15.00    |                    | 4                           |
| <b>Итого часов:</b> |                     |                    |                |              |                |                |                |                    | <b>12</b>                   |



## 2.2. Учебный план.

### Учебный план 1 года обучения

| № п/п | Название раздела (курса, модуля, раздела, блока) | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                       |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
|       |  | всего            | теория | практика |  |
| 1     | Раздел 1. «Теоретическая подготовка»             | 26               | 19     | 6        | Викторина  |
| 2     | Раздел 2. «Практическая подготовка»              | 114              | 7      | 107      | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3     | Промежуточная аттестация                         | 4                | 2      | 2        | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений          |
| 4     | Итого часов                                      | 144              | 28     | 115      |  |

### Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Название раздела (курса, модуля, раздела, блока) | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                       |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
|       |  | всего            | теория | практика |  |
| 1     | Раздел 1. «Теоретическая подготовка»             | 26               | 20     | 6        | Викторина  |
| 2     | Раздел 2. «Практическая подготовка»              | 186              | 7      | 179      | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3     | Промежуточная аттестация                         | 4                | 2      | 2        | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений          |
| 4     | Итого часов                                      | 216              | 29     | 187      |  |

### Учебный план 3 года обучения

| № п/п | Название раздела (курса, модуля, раздела, блока) | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                       |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
|       |  | всего            | теория | практика |  |
| 1     | Раздел 1. «Теоретическая подготовка»             | 26               | 20     | 6        | Викторина  |
| 2     | Раздел 2. «Практическая подготовка»              | 186              | 7      | 179      | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3     | Промежуточная аттестация                         | 4                | 2      | 2        | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений          |
| 4     | Итого часов                                      | 216              | 29     | 187      |  |

### Учебный план 4 года обучения

| № п/п | Название раздела (курса, модуля, раздела, блока) | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                       |
|-------|--|------------------|--------|----------|--|
|       |  | всего            | теория | практика |  |
| 1     | Раздел 1. «Теоретическая подготовка»             | 26               | 20     | 6        | Викторина  |
| 2     | Раздел 2. «Практическая подготовка»              | 186              | 7      | 179      | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3     | Итоговое мероприятие (занятие)                   | 4                | 2      | 2        | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений          |
| 4     | Итого часов                                      | 216              | 29     | 187      |  |

### Учебный план 5 года обучения

| №<br>п/п | Название раздела (курса,<br>модуля, раздела, блока) | Количество часов |        |          | Формы аттестации                                       |
|----------|---|------------------|--------|----------|--|
|          |   | всего            | теория | практика |  |
| 1        | Раздел 1. «Теоретическая подготовка»                | 26               | 20     | 6        | Викторина  |
| 2        | Раздел 2. «Практическая подготовка»                 | 186              | 7      | 179      | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3        | Итоговое мероприятие (занятие)                      | 4                | 2      | 2        | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений          |
| 4        | Итого часов   | 216              | 29     | 187      |  |

### **2.3. План воспитательной работы.**

Организация воспитательного процесса в объединении «Спортивное ориентирование» основывается на принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;

- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;

- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

- принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и воспитанников как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

- принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

План воспитательной работы в объединение структурирован по каждому году обучения отдельно, по модулям, с указанием основных задач, которые решаются при реализации мероприятий плана воспитательной работы в объединение. План воспитательной работы включает следующие модули: «Учебное занятие», «Походы, экскурсии», «Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы», «Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)», «Работа с родителями», «Наставничество», «Самоопределение (профориентация)», «Профилактика».

## План воспитательной работы на 1 год обучения

| <b>Модуль: Учебное занятие</b>   |  |  |                         |
|--|--|--|-------------------------|
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Спортивное ориентирование» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.  |  |  |                         |
| №  | Наименование мероприятия                           | Форма проведения   | Сроки проведения        |
| 1  | Учебные занятия раздела «Теоретическая подготовка» | Теоретические занятия                                    | Согласно программе      |
| 2  | Учебные занятия раздела «Практическая подготовка»  | Практические занятия                                     | Согласно программе      |
| <b>Модуль: Походы, экскурсии</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера. |  |  |                         |
| №  | Наименование мероприятия                           | Форма проведения   | Сроки проведения        |
| 1  | Поход выходного дня в район г. «Монахи»            | Пешеходный поход   | Октябрь                 |
| 2  | Экскурсия по заявке                                | Экскурсия  | Ноябрь                  |
| 3  | Поход выходного дня в район «Монахи»               | Лыжный поход   | Январь                  |
| 4  | Поход выходного дня в район ПКиО Гагарина          | Пешеходный поход   | Март                    |
| <b>Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.  |  |  |                         |
| №  | Наименование мероприятия                           | Форма проведения   | Сроки проведения        |
| 1  | Летний слет юных туристов г. Челябинска            | Слет-соревнование  | Сентябрь                |
| 2  | Участия в Первенстве по спортивному ориентированию | Практическое занятие по отработке навыков ориентирования | В течение учебного года |
|  | Тренировочные дистанции в онлайн формате           | Дистанционное занятие                                    | В течение учебного года |
| 3  | Слет кружковцев                                    | Слет-соревнование  | Октябрь-ноябрь          |
| 5  | Зимний слет юных туристов города Челябинска        | Слет-соревнование  | Февраль-март            |
| 6  | Городской слет-соревнование «Зарница-              | Слет-соревнование  | Май                     |

|  |   |   |                         |
|--|---|---|-------------------------|
|  | Школа безопасности»   |   |                         |
| 7  | Российский Азимут   | Всероссийские соревнования  | Май                     |
| <b>Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)</b>   |   |   |                         |
| <b>Задачи:</b> Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива. |   |   |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | «Давайте знакомиться»   | Игровая программа для обучающихся   | Сентябрь                |
| 2  | Всемирный день туризма  | Викторина   | Сентябрь                |
| 5  | «День народного единства»   | Лекция  | Ноябрь                  |
| 6  | День матери   | Диспут  | Ноябрь                  |
| 7  | Новогодний праздник   | КВН   | Декабрь                 |
| 8  | День защитника отечества  | Учебная дискуссия   | Февраль                 |
| 9  | Международный женский день  | Чаепития с поздравлениями   | Март                    |
| 10   | Всемирный день здоровья   | Просмотр фильма, сдача норм ОФП   | Апрель                  |
| 11   | Праздник весны и труда  | Беседа  | Май                     |
| 12   | Всемирный день ориентирования.  | Лекция  | Май                     |
| 13   | День Победы   | Экскурсия   | Май                     |
| 14   | Международный день защиты детей   | Беседа  | Июнь                    |
| 15   | День России   | Лекция  | Июнь                    |
| <b>Модуль: Работа с родителями</b>   |   |   |                         |
| <b>Задачи:</b> Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.                         |   |   |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | «Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»   | Родительское собрание   | Сентябрь                |
| 2  | Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей | Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций | В течение года          |
| 3  | Совместные праздники, соревнования, экскурсии,  | Мероприятия по календарному плану   | В течение года          |

|   |  |                       |                |
|---|--|-----------------------|----------------|
|   | походы   |                       |                |
| 4 | Индивидуальная консультация                            | Беседа                | В течение года |
| 5 | «Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания» | Родительское собрание | Май-июнь       |

**Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>         | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1        | Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик) | Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий | В течение года          |
| 2        | Педагог-обучающийся (учитель-ученик)    | Привлечение к организации и проведению мероприятий  | В течение года          |

**Модуль: Самоопределение (профорентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i>        | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--------------------------------|-------------------------|
| 1        | «Профессия – Тренер»   | Лекция или беседа              | Декабрь                 |
| 2        | Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере спорта | Встреча или лекция, беседа     | Январь                  |
| 3        | Фильмы по тематике вида спорта «Спортивное ориентирование»               | Просмотр фильмов, видеороликов | В течение года          |

**Модуль: Профилактика**

**Задачи:** Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>                 | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Акция «Образование всем детям!»                 | День открытых дверей    | Сентябрь                |
| 2        | Акция «Осенние каникулы»                        | Беседа                  | Октябрь-ноябрь          |
| 3        | Акция «Я и закон!»                              | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4        | Акция «Защита»                                  | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 5        | Акция «Осторожно, тонкий лёд!»                  | Беседа                  | Ноябрь-декабрь          |
| 6        | Акция «Безопасный Новый год»» (Зимние каникулы) | Беседа                  | Январь                  |

|    |  |                    |                         |
|----|--|--------------------|-------------------------|
| 7  | Акция «Дети улиц»  | Беседа             | Февраль                 |
| 8  | Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)          | Беседа             | Март                    |
| 9  | Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»                                      | Беседа             | Апрель                  |
| 10 | Акция «Безопасные окна»  | Беседа             | Май                     |
| 11 | Акция «Внимание дети!»   | Беседа             | Май-июнь                |
| 12 | Акция «Подросток»  | Беседа             | Июнь-август             |
| 13 | Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации | Беседа             | В течение учебного года |
| 14 | Детский травматизм   | Беседа, инструктаж | В течение учебного года |
| 15 | «Правила движения и нормы поведения!»                                      | Беседа             | В течение учебного года |

### План воспитательной работы на 2 год обучения

|  |  |                         |                         |
|--|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Модуль: Учебное занятие</b>   |  |                         |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Спортивное ориентирование» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.  |  |                         |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Учебные занятия раздела «Теоретическая подготовка» | Теоретические занятия   | Согласно программе      |
| 2  | Учебные занятия раздела «Практическая подготовка»  | Практические занятия    | Согласно программе      |
| <b>Модуль: Походы, экскурсии</b>   |  |                         |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера. |  |                         |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Экскурсия к «Мемориальному Комплексу Золотая Гора» | Экскурсия в парк        | Декабрь                 |
| 2  | Поход выходного дня в район «Монахи»               | Лыжный поход            | Январь                  |
| 3  | Поход выходного дня в район ПКиО Гагарина          | Пешеходный поход        | Ноябрь                  |

**Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы**

**Задачи:** Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>                          | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--|-------------------------|
| 1        | Летний слет юных туристов г. Челябинска                  | Слет-соревнование  | Сентябрь                |
| 2        | Участия в Первенстве по спортивному ориентированию       | Практическое занятие по отработке навыков ориентирования | В течение учебного года |
|          | Тренировочные дистанции в онлайн формате                 | Дистанционное занятие                                    | В течение учебного года |
| 3        | Слет кружковцев  | Слет-соревнование  | Октябрь-ноябрь          |
| 5        | Зимний слет юных туристов города Челябинска              | Слет-соревнование  | Февраль-март            |
| 6        | Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности» | Слет-соревнование  | Май                     |
| 7        | Российский Азимут  | Всероссийские соревнования                               | Май                     |

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>             | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|-------------------------|-------------------------|
| 1.       | Всемирный день туризма                      | Викторина               | Сентябрь                |
| 2.       | «День народного единства»                   | Лекция                  | Ноябрь                  |
| 3.       | День матери                                 | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4.       | Новогодний праздник                         | Беседа                  | Декабрь                 |
| 5.       | «Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!» | Акция                   | Январь                  |
| 6.       | День защитника отечества                    | Учебная дискуссия       | Февраль                 |
| 7.       | Международный женский день                  | Беседа                  | Март                    |
| 8.       | Всемирный день здоровья                     | Просмотр фильма         | Апрель                  |
| 9.       | Праздник весны и труда                      | Беседа                  | Май                     |
| 10.      | Всемирный день ориентирования.              | Лекция                  | Май                     |
| 11.      | День Победы                                 | Экскурсия               | Май                     |
| 12.      | Международный день защиты детей             | Беседа                  | Июнь                    |
| 13.      | День России                                 | Лекция                  | Июнь                    |

**Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с



родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1        | «Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»   | Родительское собрание   | Сентябрь                |
| 2        | Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей | Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций | В течение года          |
| 3        | Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы   | Мероприятия по календарному плану   | В течение года          |
| 4        | Индивидуальная консультация   | Беседа  | В течение года          |
| 5        | «Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»  | Родительское собрание   | Май-июнь                |

#### **Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>         | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1        | Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик) | Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий | В течение года          |
| 2        | Педагог-обучающийся (учитель-ученик)    | Привлечение к организации и проведению мероприятий  | В течение года          |

#### **Модуль: Самоопределение (профориентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i>        | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--------------------------------|-------------------------|
| 1        | «Профессия – Тренер»   | Лекция или беседа              | Декабрь                 |
| 2        | Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере спорта | Встреча или лекция, беседа     | Январь                  |
| 3        | Фильмы по тематике вида спорта «Спортивное                               | Просмотр фильмов, видеороликов | В течение года          |

|  | ориентирование»  |                         |                         |
|--|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Модуль: Профилактика</b>  |  |                         |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения. |  |                         |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Акция «Образование всем детям!»  | День открытых дверей    | Сентябрь                |
| 2  | Акция «Осенние каникулы»   | Инструктаж              | Октябрь-ноябрь          |
| 3  | Акция «Я и закон!»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4  | Акция «Защита»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 5  | Акция «Осторожно, тонкий лёд!»   | Беседа                  | Ноябрь-декабрь          |
| 6  | Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)                           | Беседа                  | Январь                  |
| 7  | Акция «Дети улиц»  | Беседа                  | Февраль                 |
| 8  | Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)          | Инструктаж              | Март                    |
| 9  | Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»                                      | Беседа, сдача ОФП       | Апрель                  |
| 10   | Акция «Безопасные окна»  | Беседа                  | Май                     |
| 11   | Акция «Внимание дети!»   | Беседа                  | Май-июнь                |
| 12   | Акция «Подросток»  | Беседа                  | Июнь-август             |
| 13   | Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации | Беседа                  | В течение учебного года |
| 14   | Детский травматизм   | Беседа, инструктаж      | В течение учебного года |
| 15   | «Правила движения и нормы поведения!»                                      | Беседа                  | В течение учебного года |

### План воспитательной работы на 3 год обучения

| <b>Модуль: Учебное занятие</b>  |  |                         |                         |
|---|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Спортивное ориентирование» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества. |  |                         |                         |
| <i>№</i>  | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1   | Учебные занятия раздела «Теоретическая подготовка» | Теоретические занятия   | Согласно программе      |
| 2   | Учебные занятия раздела                            | Практические занятия    | Согласно                |

|  |  |  |                         |
|--|--|--|-------------------------|
|  | «Практическая подготовка»                                |  | программе               |
| <b>Модуль: Походы, экскурсии</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера. |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                          | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Поход выходного дня в район п. Каштак                    | Пешеходный поход   | Октябрь                 |
| 2  | Экскурсия по запросу                                     | Экскурсия  | Декабрь                 |
| 3  | Поход выходного дня в район «Монахи»                     | Лыжный поход   | Январь                  |
| 4  | Поход выходного дня в район ПКиО Гагарина                | Пешеходный поход   | Ноябрь                  |
| <b>Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.  |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                          | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Летний слет юных туристов г. Челябинска                  | Слет-соревнование  | Сентябрь                |
| 2  | Участия в Первенстве по спортивному ориентированию       | Практическое занятие по отработке навыков ориентирования | В течение учебного года |
|  | Тренировочные дистанции в онлайн формате                 | Дистанционное занятие                                    | В течение учебного года |
| 3  | Слет кружковцев  | Слет-соревнование  | Октябрь-ноябрь          |
| 5  | Зимний слет юных туристов города Челябинска              | Слет-соревнование  | Февраль-март            |
| 6  | Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности» | Слет-соревнование  | Май                     |
| 7  | Российский Азимут  | Всероссийские соревнования                               | Май                     |
| <b>Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.   |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                          | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | «Давайте знакомиться»                                    | Игровая программа для обучающихся                        | Сентябрь                |
| 2  | Всемирный день туризма                                   | Викторина  | Сентябрь                |

|    |   |                   |         |
|----|---|-------------------|---------|
| 5  | «День народного единства»                   | Лекция            | Ноябрь  |
| 6  | День матери                                 | Беседа            | Ноябрь  |
| 7  | Новогодний праздник                         | Беседа            | Декабрь |
| 8  | «Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!» | Акция             | Январь  |
| 9  | День защитника отечества                    | Учебная дискуссия | Февраль |
| 10 | Международный женский день                  | Беседа            | Март    |
| 11 | Всемирный день здоровья                     | Просмотр фильма   | Апрель  |
| 13 | Праздник весны и труда                      | Беседа            | Май     |
|    | Всемирный день ориентирования.              | Лекция            | Май     |
| 14 | День Победы                                 | Экскурсия         | Май     |
| 15 | Международный день защиты детей             | Беседа            | Июнь    |
| 16 | День России                                 | Лекция            | Июнь    |

**Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1        | «Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»   | Родительское собрание   | Сентябрь                |
| 2        | Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей | Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций | В течение года          |
| 3        | Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы   | Мероприятия по календарному плану   | В течение года          |
| 4        | Индивидуальная консультация   | Беседа  | В течение года          |
| 5        | «Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»  | Родительское собрание   | Май-июнь                |

**Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Обучающийся-обучающийся         | Совместная деятельность | В течение года          |

|   |                                      |   |                |
|---|--------------------------------------|---|----------------|
|   | (ученик-ученик)                      | разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий |                |
| 2 | Педагог-обучающийся (учитель-ученик) | Привлечение к организации и проведению мероприятий                    | В течение года |

**Модуль: Самоопределение (профорентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i>        | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--------------------------------|-------------------------|
| 1        | «Профессия – Тренер»   | Лекция или беседа              | Декабрь                 |
| 2        | Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере спорта | Встреча или лекция, беседа     | Январь                  |
| 3        | Фильмы по тематике вида спорта «Спортивное ориентирование»               | Просмотр фильмов, видеороликов | В течение года          |

**Модуль: Профилактика**

**Задачи:** Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>                                   | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Акция «Образование всем детям!»                                   | День открытых дверей    | Сентябрь                |
| 2        | Акция «Осенние каникулы»  | Беседа                  | Октябрь-ноябрь          |
| 3        | Акция «Я и закон!»  | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4        | Акция «Защита»  | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 5        | Акция «Осторожно, тонкий лёд!»                                    | Беседа                  | Ноябрь-декабрь          |
| 6        | Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)                  | Беседа                  | Январь                  |
| 7        | Акция «Дети улиц»   | Беседа                  | Февраль                 |
| 8        | Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы) | Беседа                  | Март                    |
| 9        | Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»                             | Беседа                  | Апрель                  |
| 10       | Акция «Безопасные окна»   | Беседа                  | Май                     |
| 11       | Акция «Внимание дети!»  | Беседа                  | Май-июнь                |
| 12       | Акция «Подросток»   | Беседа                  | Июнь-август             |
| 13       | Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной           | Беседа                  | В течение учебного года |

|    |                                       |                    |                         |
|----|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|
|    | жизненной ситуации                    |                    |                         |
| 14 | Детский травматизм                    | Беседа, инструктаж | В течение учебного года |
| 15 | «Правила движения и нормы поведения!» | Беседа             | В течение учебного года |

### План воспитательной работы на 4 год обучения

| <b>Модуль: Учебное занятие</b>   |  |  |                         |
|--|--|--|-------------------------|
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Спортивное ориентирование» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.  |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Учебные занятия раздела «Теоретическая подготовка» | Теоретические занятия                                    | Согласно программе      |
| 2  | Учебные занятия раздела «Практическая подготовка»  | Практические занятия                                     | Согласно программе      |
| <b>Модуль: Походы, экскурсии</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера. |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Поход выходного дня в район карьера Баландино      | Пешеходный поход   | Октябрь                 |
| 2  | Экскурсия по запросу                               | Экскурсия  | Декабрь                 |
| 3  | Поход выходного дня в район «Монахи»               | Лыжный поход   | Январь                  |
| 4  | Поход выходного дня в район ПКиО Гагарина          | Пешеходный поход   | Ноябрь                  |
| <b>Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы</b>   |  |  |                         |
| <b>Задачи:</b> Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.  |  |  |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Летний слет юных туристов г. Челябинска            | Слет-соревнование  | Сентябрь                |
| 2  | Участия в Первенстве по спортивному ориентированию | Практическое занятие по отработке навыков ориентирования | В течение учебного года |
|  | Тренировочные дистанции в онлайн формате           | Дистанционное занятие                                    | В течение учебного года |
| 3  | Слет кружковцев                                    | Слет-соревнование  | Октябрь-                |

|   |  |                            |              |
|---|--|----------------------------|--------------|
|   |  |                            | ноябрь       |
| 5 | Зимний слет юных туристов города Челябинска              | Слет-соревнование          | Февраль-март |
| 6 | Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности» | Слет-соревнование          | Май          |
| 7 | Российский Азимут  | Всероссийские соревнования | Май          |

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**

**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>             | <i>Форма проведения</i>           | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|-----------------------------------|-------------------------|
| 1        | «Как провел лето»                           | Игровая программа для обучающихся | Сентябрь                |
| 2        | Всемирный день туризма                      | Викторина                         | Сентябрь                |
| 5        | «День народного единства»                   | Лекция                            | Ноябрь                  |
| 6        | День матери                                 | Беседа                            | Ноябрь                  |
| 7        | Новогодний праздник                         | Беседа                            | Декабрь                 |
| 8        | «Птицам будем помогать нашу зиму зимовать!» | Акция                             | Январь                  |
| 9        | День защитника отечества                    | Учебная дискуссия                 | Февраль                 |
| 10       | Международный женский день                  | Беседа                            | Март                    |
| 11       | Всемирный день здоровья                     | Просмотр фильма                   | Апрель                  |
| 13       | Праздник весны и труда                      | Беседа                            | Май                     |
|          | Всемирный день ориентирования.              | Лекция                            | Май                     |
| 14       | День Победы                                 | Экскурсия                         | Май                     |
| 15       | Международный день защиты детей             | Беседа                            | Июнь                    |
| 16       | День России                                 | Лекция                            | Июнь                    |

**Модуль: Работа с родителями**

**Задачи:** Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>  | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|--|-------------------------|
| 1        | «Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»   | Родительское собрание  | Сентябрь                |
| 2        | Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной | Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских | В течение года          |

|   |   |                                   |                |
|---|---|-----------------------------------|----------------|
|   | безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей | профилактических акций            |                |
| 3 | Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы                         | Мероприятия по календарному плану | В течение года |
| 4 | Индивидуальная консультация   | Беседа                            | В течение года |
| 5 | «Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания»                        | Родительское собрание             | Май-июнь       |

### **Модуль: Наставничество**

**Задачи:** Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>         | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1        | Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик) | Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий | В течение года          |
| 2        | Педагог-обучающийся (учитель-ученик)    | Привлечение к организации и проведению мероприятий  | В течение года          |

### **Модуль: Самоопределение (профориентация)**

**Задачи:** Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i>        | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--------------------------------|-------------------------|
| 1        | «Профессия – Тренер»   | Лекция или беседа              | Декабрь                 |
| 2        | Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере спорта | Встреча или лекция, беседа     | Январь                  |
| 3        | Фильмы по тематике вида спорта «Спортивное ориентирование»               | Просмотр фильмов, видеороликов | В течение года          |

### **Модуль: Профилактика**

**Задачи:** Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Акция «Образование всем детям!» | День открытых дверей    | Сентябрь                |
| 2        | Акция «Осенние каникулы»        | Инструктаж              | Октябрь-ноябрь          |



|    |  |                         |                         |
|----|--|-------------------------|-------------------------|
| 3  | Акция «Я и закон!»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4  | Акция «Защита»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 5  | Акция «Осторожно, тонкий лёд!»   | Беседа                  | Ноябрь-декабрь          |
| 6  | Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)                           | Беседа                  | Январь                  |
| 7  | Акция «Дети улиц»  | Беседа                  | Февраль                 |
| 8  | Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)          | Инструктаж              | Март                    |
| 9  | Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»                                      | Беседа                  | Апрель                  |
| 10 | Акция «Безопасные окна»  | Просмотр фильма по теме | Май                     |
| 11 | Акция «Внимание дети!»   | Беседа                  | Май-июнь                |
| 12 | Акция «Подросток»  | Беседа                  | Июнь-август             |
| 13 | Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации | Беседа                  | В течение учебного года |
| 14 | Детский травматизм   | Беседа, инструктаж      | В течение учебного года |
| 15 | «Правила движения и нормы поведения!»                                      | Беседа                  | В течение учебного года |

### План воспитательной работы на 5 год обучения

|  |  |                         |                         |
|--|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Модуль: Учебное занятие</b>   |  |                         |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательный потенциал занятий по программе «Спортивное ориентирование» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.  |  |                         |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Учебные занятия раздела «Теоретическая подготовка» | Теоретические занятия   | Согласно программе      |
| 2  | Учебные занятия раздела «Практическая подготовка»  | Практические занятия    | Согласно программе      |
| <b>Модуль: Походы, экскурсии</b>   |  |                         |                         |
| <b>Задачи:</b> Использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта действий сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера. |  |                         |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>                    | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Поход выходного дня в район Александровской        | Пешеходный поход        | Октябрь                 |

|   |   |                  |         |
|---|---|------------------|---------|
|   | сопки                                     |                  |         |
| 2 | Экскурсия по запросу                      | Экскурсия        | Декабрь |
| 3 | Поход выходного дня в район «Монахи»      | Лыжный поход     | Январь  |
| 4 | Поход выходного дня в район ПКиО Гагарина | Пешеходный поход | Ноябрь  |

**Модуль: Соревнования, слеты, сборы, тренировки, конференции, конкурсы**  
**Задачи:** Формирование физического, волевого и интеллектуального самосовершенствования, развитие психологической устойчивости, самовоспитания и личностного роста обучающихся.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>                          | <i>Форма проведения</i>                                  | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|--|-------------------------|
| 1        | Летний слет юных туристов г. Челябинска                  | Слет-соревнование  | Сентябрь                |
| 2        | Участия в Первенстве по спортивному ориентированию       | Практическое занятие по отработке навыков ориентирования | В течение учебного года |
|          | Тренировочные дистанции в онлайн формате                 | Дистанционное занятие                                    | В течение учебного года |
| 3        | Слет кружковцев  | Слет-соревнование  | Октябрь-ноябрь          |
| 5        | Зимний слет юных туристов города Челябинска              | Слет-соревнование  | Февраль-март            |
| 6        | Городской слет-соревнование «Зарница-Школа безопасности» | Слет-соревнование  | Май                     |
| 7        | Российский Азимут  | Всероссийские соревнования                               | Май                     |

**Модуль: Воспитательная среда (праздники, памятные даты, акции, десанты)**  
**Задачи:** Создать воспитательное пространство возможностей для активной социализации, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1        | «А что дальше..?»               | Круглый стол            | Сентябрь                |
| 2        | Всемирный день туризма          | Викторина               | Сентябрь                |
| 5        | «День народного единства»       | Лекция                  | Ноябрь                  |
| 6        | День матери                     | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 7        | Новогодний праздник             | Беседа                  | Декабрь                 |
| 8        | «Сбор макулатуры»               | Акция                   | Январь                  |
| 9        | День защитника отечества        | Учебная дискуссия       | Февраль                 |
| 10       | Международный женский день      | Беседа                  | Март                    |
| 11       | Всемирный день здоровья         | Просмотр фильма         | Апрель                  |
| 13       | Праздник весны и труда          | Беседа                  | Май                     |
|          | Всемирный день                  | Лекция                  | Май                     |

|  |   |   |                         |
|--|---|---|-------------------------|
|  | ориентирования.   |   |                         |
| 14   | День Победы   | Экскурсия   | Май                     |
| 15   | Международный день защиты детей   | Беседа  | Июнь                    |
| 16   | День России   | Лекция  | Июнь                    |
| <b>Модуль: Работа с родителями</b>   |   |   |                         |
| <b>Задачи:</b> Обеспечить согласованность позиций, активное сотрудничество с родителями (законными представителями) обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач, личностного развития обучающихся. |   |   |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | «Цели, задачи, план мероприятий на учебный год»   | Родительское собрание   | Сентябрь                |
| 2  | Городские профилактические акции, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактику употребления ПАВ и противоправного поведения детей | Беседы, лекции, раздаточный материал, презентации и др. мероприятия в рамках городских профилактических акций | В течение года          |
| 3  | Совместные праздники, соревнования, экскурсии, походы   | Мероприятия по календарному плану   | В течение года          |
| 4  | Индивидуальная консультация   | Беседа  | В течение года          |
| 5  | «Итоги учебного года, летняя оздоровительная кампания »   | Родительское собрание   | Май-июнь                |
| <b>Модуль: Наставничество</b>  |   |   |                         |
| <b>Задачи:</b> Развивать возможности наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия детей разных возрастов и уровней обученности, мотивировать к саморазвитию и самореализации.                                 |   |   |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |
| 1  | Обучающийся-обучающийся (ученик-ученик)   | Совместная деятельность разновозрастных групп обучения в организации и проведении мероприятий                 | В течение года          |
| 2  | Педагог-обучающийся (учитель-ученик)  | Привлечение к организации и проведению мероприятий  | В течение года          |
| <b>Модуль: Самоопределение (профориентация)</b>  |   |   |                         |
| <b>Задачи:</b> Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.  |   |   |                         |
| <i>№</i>   | <i>Наименование мероприятия</i>   | <i>Форма проведения</i>   | <i>Сроки проведения</i> |

|   |  |                                |                |
|---|--|--------------------------------|----------------|
| 1 | «Профессия – Тренер»   | Лекция или беседа              | Декабрь        |
| 2 | Встреча со специалистами, интересными людьми, работающими в сфере спорта | Встреча или лекция, беседа     | Январь         |
| 3 | Фильмы по тематике вида спорта «Спортивное ориентирование»               | Просмотр фильмов, видеороликов | В течение года |

**Модуль: Профилактика**

**Задачи:** Использовать возможности воспитательной работы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, информационной безопасности, профилактике употребления ПАВ и противоправного поведения.

| <i>№</i> | <i>Наименование мероприятия</i>  | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|----------|--|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Акция «Образование всем детям!»  | День открытых дверей    | Сентябрь                |
| 2        | Акция «Осенние каникулы»   | Инструктаж              | Октябрь-ноябрь          |
| 3        | Акция «Я и закон!»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 4        | Акция «Защита»   | Беседа                  | Ноябрь                  |
| 5        | Акция «Осторожно, тонкий лёд!»   | Беседа                  | Ноябрь-декабрь          |
| 6        | Акция «Безопасный Новый год» » (Зимние каникулы)                           | Беседа                  | Январь                  |
| 7        | Акция «Дети улиц»  | Беседа                  | Февраль                 |
| 8        | Акция «Весна прекрасна, когда она безопасна!» (Весенние каникулы)          | Инструктаж              | Март                    |
| 9        | Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»                                      | Беседа                  | Апрель                  |
| 10       | Акция «Безопасные окна»  | Беседа                  | Май                     |
| 11       | Акция «Внимание дети!»   | Беседа                  | Май-июнь                |
| 12       | Акция «Подросток»  | Беседа                  | Июнь-август             |
| 13       | Профилактическая работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации | Беседа                  | В течение учебного года |
| 14       | Детский травматизм   | Беседа, инструктаж      | В течение учебного года |
| 15       | «Правила движения и нормы поведения!»                                      | Беседа                  | В течение учебного года |

## **2.4. Условия реализации программы.**

### **Сроки реализации программы.**

Комплексность данной программы, рассчитанной на 5 лет обучения, основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап - информационно – познавательный: основы ориентирования и новая информация по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - операционно – деятельностный: формирование умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задачи педагога: планирование дистанций и их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и соревнованиях.

Третий этап - практико – ориентационный: овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель), спортивное долголетие.

### **Распределение учебного времени по годам обучения.**

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, мышлением спортсмена. В занятиях широко используются упражнения - тренажеры (УТ), позволяющие расширить

арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, мышления в сочетании с физическими упражнениями. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятий в специально оборудованном учебном классе.

Соревнования в детских учреждениях должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

### **Возраст обучающихся.**

Возраст обучающихся с 10 до 17 лет. Ограничений по возрасту в спортивном ориентировании нет. Оптимально начать заниматься в 8-10 лет. В этом возрасте ребенок готов к аналитическому мышлению и хорошо воспринимает информацию. К тому же, в этом возрасте легко поставить бег, а это пригодится и в будущем - на уроках физкультуры и в повседневной жизни. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Этот спорт одинаково подходит для детей обоих полов. В этом и преимущество спортивного ориентирования. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования. Наполняемость в группах обучения 15 человек. Группа первого года обучения учащиеся подготовительного кадетского класса. Группа третьего года обучения перешла на двухдневный недельный цикл, из-за набора первого года обучения.

### **Условия набора обучающихся.**

В спортивном ориентировании нет медицинских противопоказаний, но

обязательна справка от педиатра, что ребенок может заниматься беговыми видами спорта. Необходимо проверяться раз в год и обновлять справку. Рекомендуется сделать страховку от укуса клеща и от несчастного случая.

Количество детей в группе:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3 год обучения и последующие – не менее 10 человек.

4 год обучения и последующие – не менее 8 человек.

5 год обучения и последующие – не менее 8 человек.

Состав учебной группы формируется с учётом уровня подготовки школьников.

### **Организация образовательного процесса**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

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 воспитанник совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идея к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

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 учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

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

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся.

Методы обучения:

В процессе спортивной тренировки ориентировщика используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод



1. Метод строго регламентированного упражнения – это направление характеризуется, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод имеет две группы:

- Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;
- Методы, направленные на развитие физических качеств необходимых спортсмену для достижения высоких спортивных результатов.

*Первую группу методов* также можно разделить на две группы:

- метод разучивания техники целиком;
- метод разучивания упражнения по частям.

*Вторая группа методов* делится на:

- непрерывные равномерные;
- непрерывные переменные;
- интервальные методы.

## 2. 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. Большое количество игр можно придумать, используя упражнения-тренажеры (УТ).

## 3. Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения. В качестве тренировки допустимо участие в соревнованиях по бегу. Лыжам, игровым видам спорта.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования;

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- главные или основные соревнования.

Формы обучения:

Учебные занятия по спортивному ориентированию делятся на теоретические занятия и практические:

1. Теоретические занятия проходят в учебном классе.

2. К практическим занятиям относятся:

- тренировочные занятия на полигонах или спортивных площадках;
- экскурсии;
- выездные занятия:
- участие в соревнованиях;
- участие в оздоровительно-спортивных лагерях;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- участие в однодневном походе.

Во всех формах занятий соблюдается основное правило:

- разминка, постепенное начало занятий, подготавливающая организм спортсмена-ориентировщика к предстоящей тренировочной работе;

- основная часть, 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

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

Содержание тренировочного занятия в процентном соотношении

| Разминка | Основная часть занятия | Заключительная часть занятия |
|----------|------------------------|------------------------------|
| 15%      | 60%                    | 20%                          |

Разминка и развитие физических качеств при подготовке занимает примерно 15% от времени всей тренировки; основная часть занятия –

обучение технике ориентирования занимает примерно 60% времени тренировки; заключительная часть занятия – упражнения восстановительный бег и гибкость – 20% от времени всей тренировки. Именно в таком временном соотношении содержания тренировочного занятия средства, методы воспитания и развития физических качеств будут раскрыты в полном объеме.

Средства спортивной тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки в ориентировании являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные упражнения.

1. Общеподготовительные упражнения нацелены на всесторонне гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых ориентировщику физических способностей. К ним относятся подвижные игры, занятия другими видами спорта, силовые упражнения, влияющие на укрепление опорно-двигательного аппарата. Спортсмену – ориентировщику прежде всего необходим высокий уровень силовой выносливости. Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно разделить на общие и специальные.

Упражнения общей силовой направленности, это

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, набивные мешки);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, подтягивания, прыжки);
- упражнения с использованием тренажеров.

2. Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники ориентирования: передвижение по линейным ориентирам, движение по азимуту, умение выбрать оптимальный

вариант движения до контрольного пункта. Если рассматривать технику выполнения приемов ориентирования, то это всевозможные упражнения с неполной картой, бег по «коридору», бег по «белому листу».

К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Это имитация лыжных ходов по равнине и в гору, передвижение на лыже-роллерах.

3. Соревновательные упражнения: участие во всевозможных соревнованиях.

- тренировочные
- контрольные
- отборочные
- основные, главные.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Кабинет для занятий теоретической подготовкой.

В него входят:

- Столы, стулья;
- Наглядные пособия: условные знаки спортивных карт, пособия техника ориентирования (бег в «мешок», бег по опорным ориентирам и т.д.), строение компаса, взятие азимута;

- Материал для разбора дистанций: комплект спортивных карт различной местности. Курвиметр. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования. Листы бумаги, цветные карандаши. Учебные кинофильмы.

- Полки для хранения оборудования дистанций: компостеры для отметки.

Разметка для маркировки трасс разных цветов. Компасы. Секундомеры. Цветные карандаши. Прозрачный скотч и цветной различных цветов. Ножницы. Линейка.

- Полка для хранения аптечки.

2. Кабинет для хранения оборудования и снаряжения спортсмена-

ориентировщика:

- Снаряжение лыжника. Мази, парафины лыжные. Столики для карт для лыжного ориентирования. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный).

- Оборудование. Станок для подготовки лыж. Костровое оборудование. Спальные мешки. Палатки туристические. Коврики. Рюкзаки. Топор походный. Тент. Накидка от дождя. Ремонтный набор. Электромегателефон.

- Помещение для переодевания воспитанников (раздевалки).

- Кроссовки. Обувь для бега с ориентированием с шипами. Костюм беговой летний. Костюм беговой зимний. Костюм ветрозащитный. Шапочка лыжная. Перчатки легкие и теплые.

- Спортивный зал с силовыми тренажерами, матами, волейбольной сеткой.

- Лыжный стадион.

- Лесной массив со спортивной картой.

## **2.5. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Виды и сроки проведения аттестации по программе «Введение в спортивное ориентирование»:

- Входной контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, физических способностей.

- Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

- Промежуточный контроль: проводится в конце учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.

- Итоговый контроль: проводится в конце курса обучения по программе «Введение в спортивное ориентирование». Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Периодичность, формы проведения, оценивания и фиксации результатов приведены в таблице «Аттестация по итогам реализации программы «Введение в спортивное ориентирование» в соответствии с содержанием программы.

Методические и дидактические разработки форм проведения и оценивания результатов приведены в Приложении к программе, с указанием ссылки на них в таблице.

**«Аттестация по итогам реализации программы «Спортивное ориентирование».**

| <b>Форма аттестации</b>  | <b>Периодичность</b>                 | <b>Цель проведения</b>   | <b>Формы проведения</b>  | <b>Формы оценивания</b>              | <b>Форма фиксации результатов</b>  |
|--------------------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| Входящий контроль        | В начале курса обучения              | Определения уровня физического развития детей, их способностей и возможностей. | Сдача контрольных упражнений   | 5-ти бальная система.                | Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)   |
| Текущий контроль         | На протяжении всего периода обучения | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование;</li> <li>- Проверочные задания; -</li> <li>Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Педагогическое наблюдение;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Анализ достижений.</li> </ul> | Баллы<br>Место<br>Разряды<br>Рейтинг | Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов - ориентировщиков». (Приложение 1.3)<br>Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, ..» (Приложение 1.4.)  |
| Промежуточная аттестация | По итогам полугодия, года            | Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>Викторина;</li> <li>- Анализ достижений.</li> <li>- Сдача контрольных упражнений, результаты соревнований.</li> </ul>   | Баллы<br>Место<br>Разряды<br>Рейтинг | «Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1)<br>«Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2)<br>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)<br>Протокол «Результаты |

|                     |                        |   |   |   |   |
|---------------------|------------------------|---|---|---|---|
|                     |                        |   |   |   | тестирования на освоение техники ориентирования,..» (Приложение 1.4.)<br>Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)   |
| Итоговая аттестация | В конце курса обучения | <p>Определение изменения уровня развития детей, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнений контрольных нормативов;</li> <li>- Соревнования;</li> <li>- Тестирование по теоретическому материалу;</li> <li>- Анализ достижений</li> </ul> | <p>Баллы</p> <p>Место</p> <p>Разряды</p> <p>Рейтинг</p> | <p>«Протокол промежуточной и итоговой аттестации ...» (Приложение 1.1)</p> <p>«Индивидуальная карточка учета результатов...» (Приложение 1.2)</p> <p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов-ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» (Приложение 1.7)</p> |



## 2.6. Методические и дидактические материалы.

При организации образовательной деятельности по программе «Введение в спортивное ориентирование» использованы следующие методические и дидактические материалы:

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом:

1. Учебный DVD фильм «Спортивное ориентирование».
2. Учебное пособие «Рабочая тетрадь юного ориентировщика».
3. Конкурс–игра «Занимательное ориентирование».
4. Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика».
5. Учебно–методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Методическое пособие «Зрелищные виды спортивного ориентирования».
7. Моргунова Т.В. Сборник тестов «Тесты по спортивному ориентированию».

Для занятий по физической подготовке:

- DVD фильм с комплексом упражнений для разминки перед стартом;
- DVD фильм «Беговые лыжи» (уроки, задания, упражнения);
- Учебный фильм «техника конькового хода».

Дидактические материалы, используемые при реализации программы.

1. Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию».
2. Дидактические материалы для интеллектуальной подготовки.
3. Наглядное пособие: условные знаки, виды техники передвижения на маршруте.
4. Дидактический материал «Тесты по спортивному ориентированию».

## 2.7. Список литературы.

### Методическая литература для педагогов:

1. Борилкевич В. Е, Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.:СпбГУ, 1994
2. Васильева З.А., Любинская С.Н. Резервы здоровья- Л.:Медицина. 1982
3. Воронов Ю. С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
4. Воронов Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса юных ориентировщиков на основе методики активного обучения: Методические рекомендации.- Смоленск: СГИФК,1999.
5. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании.- Смоленск:СКИФК, 1995.
6. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.- М.: ФСО России, 1999.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.-М.:ФиС,1991.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. –М.:Просвещение, 1993.
9. Кон И. С. Психология ранней юности.-М.: Просвещение 1989
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
11. Константинов Ю.С., Огородников Б.И.Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР.-М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования.-М ФЦДЮТиК, 2005.
13. Костылев В. В. Философия спортивного ориентирования.- М.: ЦДЮТур. 1995
14. Моргунова Т.В. Сборник тестов «Тесты по спортивному ориентированию».

15. Огородников С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. –М.:ФиС, 1980.
16. Правила соревнований по спортивному ориентированию.-М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование.-М.: Просвещение,1990.
18. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. –М.:ЦДЮТур, 1996.
19. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. –М.:ЦДЮТур, 1996.
20. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М.:ЦДЮТур, 1997.
21. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов. 2005.
22. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена ориентировщика.-М, 2008.
23. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров, 2008.

#### **Литература для воспитанников:**

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

**Интернет ресурсы:**

1. [moscompass.ru](http://moscompass.ru)
2. [world-of-o.com](http://world-of-o.com)
3. [orienteering.ural.ru](http://orienteering.ural.ru)
4. [O-chel.ru](http://O-chel.ru)

# ПРИЛОЖЕНИЯ 1

## «Бланки результатов аттестации»

к программе

### «Спортивное ориентирование»:

#### Содержание

|   |    |
|---|----|
| Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска»   | 66 |
| Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе»  | 67 |
| Приложение 1.3. Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».  | 68 |
| Приложение 1.4. Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)» | 69 |
| Приложение 1.5. Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».   | 70 |
| Приложение 1.6. Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»  | 71 |
| Приложение 1.7. Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»   | 72 |

**Приложение 1.1**  
к программе «Спортивное ориентирование»

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**  
**МБУДО «СЮТур г. Челябинска»**  
в \_\_\_\_\_ учебном году

|  |  |
|--|--|
| Объединение  |  |
| Группа, год обучения   |  |
| Количество человек в группе  |  |
| Дополнительная общеобразовательная<br>общеразвивающая программа и срок её реализации |  |
| Направленность   |  |
| ФИО педагога   |  |
| Сроки проведения аттестации  |  |
| Форма проведения   |  |

**РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ**

| № п/п | Фамилия, имя ребёнка | Содержание аттестации | Результат аттестации (уровень) |
|-------|----------------------|-----------------------|--------------------------------|
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |
|       |                      |                       |                                |

**ИТОГИ АТТЕСТАЦИИ**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Высокий (В) уровень (чел.)     |  |
| Средний (С) уровень (чел.)     |  |
| Достаточный (Д) уровень (чел.) |  |
| ВСЕГО чел.                     |  |

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

|  |  |
|--|--|
| Переведены на следующий год обучения (чел.)        |  |
| Оставлено для повторного обучения (чел.), ФИО      |  |
| Выпущено в связи с окончанием обучения (чел.), ФИО |  |
| ВСЕГО чел.   |  |

Дата:

Подпись педагога:

## Приложение 1.2

к программе «Спортивное ориентирование»

Индивидуальная карточка учета результатов обучения

по дополнительной образовательной программе

**туриско-краеведческой направленности**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя, ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения, вид деятельности \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

| Сроки диагностики  | 1-й год обучения |     | 2-й год обучения |     | 3-й год обучения |     |
|--|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
|  | декабрь          | май | декабрь          | май | декабрь          | май |
| <b>Показатели</b>  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>1. Теоретическая подготовка</b>   |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>1.1. Теоретические знания</b>   |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>1.2. Владение специальной терминологией</b>   |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>2. Практическая подготовка.</b><br>Практические умения и навыки, предусмотренные программой   |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</b>  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>2.3. Творческие навыки</b>  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>3. Обще-учебные умения и навыки:</b>  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b><br>- умение подбирать и анализировать специальную литературу;<br>- умение пользоваться компьютерными источниками информации;<br>- умение осуществлять учебно-исследовательскую работу |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>3.2. Учебно-коммуникативные:</b><br>- умение слушать и слышать педагога;<br>- умение выступать перед аудиторией;<br>- умение вести полемику, участвовать в дискуссии  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b><br>- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;<br>- аккуратность при выполнении работы  |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>4. Предметные достижения:</b><br>- внутриучрежденческие;<br>- районные;<br>- городские;<br>- областные;<br>- региональные;<br>- российские;<br>- международные.   |                  |     |                  |     |                  |     |
| <b>ИТОГО баллов:</b>   |                  |     |                  |     |                  |     |

**Приложение 1.3**  
к программе «Спортивное ориентирование»

**Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков».**

| № | Фамилия Имя | Контрольные тесты |                                |                             |  |                        |                   |
|---|-------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|------------------------|-------------------|
|   |             | Бег 60м<br>(сек.) | Прыжок в длину с<br>места (см) | Бег 500-1000м<br>(мин.сек.) | Бег на лыжах<br>Свободным ходом<br>1000м (мин. сек.) | Прыжок 5-ой<br>с места | Разгибание<br>рук |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |
|   |             |                   |                                |                             |  |                        |                   |



**Приложение 1.4**  
к программе «Спортивное ориентирование»

**Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, на развитие интеллектуальной подготовки с помощью упражнений тренажеров (лото, пазлы из карт, «перевертыши» и др.)»**

| № | Фамилия Имя | Техническая подготовка     |        |                     |        | Интеллектуальная подготовка |        |
|---|-------------|----------------------------|--------|---------------------|--------|-----------------------------|--------|
|   |             | Диктант по условным знакам |        | Определение азимута |        |                             |        |
|   |             | результат                  | оценка | результат           | оценка | результат                   | оценка |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |
|   |             |                            |        |                     |        |                             |        |

**Приложение 1.5**  
к программе «Спортивное ориентирование»

**Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях».**

| № | Фамилия Имя | Первенство<br>школы летнее | Городские<br>соревнования | Летний<br>городской слет<br>юных туристов | Первенство<br>школы зимнее | «Новогодняя<br>гонка» | Первенство<br>города зимнее | Первенство<br>области | Зимний<br>городской слет<br>юных туристов | Первенство<br>города летнее | Первенство<br>области |
|---|-------------|----------------------------|---------------------------|---|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|-----------------------|
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |
|   |             |                            |                           |   |                            |                       |                             |                       |   |                             |                       |

**Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию»**

| № | Фамилия Имя | Тест №                        | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № | Тест № |  |
|---|-------------|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
|   |             | Количество правильных ответов |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
|   |             |                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |  |

**Приложение 1.7**  
к программе «Спортивное ориентирование»

**Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке»**

| № | Фамилия Имя | Вопрос 1                             | Вопрос 2 | Вопрос 3 | Вопрос 4 | Вопрос 5 | Вопрос 6 | Вопрос 7 | Вопрос 8 | Вопрос 9 | Вопрос 10 | Вопрос 11 | Вопрос 12 | Вопрос 14 | Вопрос 15 | Вопрос 16 | Вопрос 17 | Вопрос 18 | Вопрос 19 | Вопрос 20 |  |
|---|-------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|   |             | <b>Количество правильных ответов</b> |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|   |             |                                      |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |

**ПРИЛОЖЕНИЯ 2**  
**«Методические, дидактические,  
оценочные материалы»**  
к программе  
**«Спортивное ориентирование»**

Содержание

|  |    |
|--|----|
| Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности» | 73 |
| Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися»   | 76 |
| Приложение 2.3. Викторина «Вопросы по теоретической подготовке»  | 77 |

**Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся  
по дополнительной общеобразовательной программе  
туриско-краеведческой направленности**

| Показатели                   |   | Критерии   | Степень выраженности оцениваемого качества  | Возможное кол-во баллов | Методы диагностики   |
|------------------------------|---|--|---|-------------------------|--|
| 1. Теоретическая подготовка: | <u>1.1. Теоретические знания по основным разделам УТП (уровня теоретической подготовки)</u>     | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям            | <u>достаточный уровень</u> (ребенок владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);               | <b>1</b>                | - наблюдение<br>- тестирование<br>- контрольный опрос<br>- собеседование |
|                              |   |  | <u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более ½);  | <b>5</b>                |  |
|                              |   |  | <u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)    | <b>10</b>               |  |
|                              | <u>1.2. Владение специальной терминологией</u>  | Осмысление и правильность использования специальной терминологией            | <u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);                      | <b>1</b>                |  |
|                              |   |  | <u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);                                     | <b>5</b>                |  |
|                              |   |  | <u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием)   | <b>10</b>               |  |
| 2. Практическая подготовка:  | <u>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам УТП)</u> | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям           | <u>достаточный уровень</u> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);                        | <b>1</b>                | - контрольное задание  |
|                              |   |  | <u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);                                     | <b>5</b>                |  |
|                              |   |  | <u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой). | <b>10</b>               |  |
|                              | <u>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</u>                                     | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | <u>достаточный уровень</u> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);                 | <b>1</b>                |  |
|                              |   |  | <u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога);   | <b>5</b>                |  |
|                              |   |  | <u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений).          | <b>10</b>               |  |

|                                    |   |   |   |    |                          |
|------------------------------------|---|---|---|----|--------------------------|
|                                    | 2.3. Творческие навыки  | Креативность и выполнение практических заданий  | <b>начальный уровень</b> развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания);                                    | 1  | - контрольное задание    |
|                                    |   |   | <b>репродуктивный уровень</b> (выполняет задания на основе образца);  | 5  |                          |
|                                    |   |   | <b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)  | 10 |                          |
| 3. Обще - учебные умения и навыки: | 3.1. Учебно-интеллектуальные умения:<br>3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу<br>3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.<br><br>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации в учебно-исследовательской работе | <b>достаточный уровень умений</b> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); | 1  | - анализ<br>- наблюдение |
|                                    |   |   | <b>средний уровень</b> (работает с литературой с помощью педагога или родителей);   | 5  |                          |
|                                    |   |   | <b>максимальный уровень</b> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений).  | 10 |                          |
|                                    | 3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).   | Свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации.   | <b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);                          | 1  | - наблюдение             |
|                                    |   |   | <b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);  | 5  |                          |
|                                    |   |   | <b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)                                    | 10 |                          |
|                                    | 3.2. Учебно-коммуникативные умения.<br>3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.  | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.   | <b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);                          | 1  | - наблюдение             |
|                                    |   |   | <b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);  | 5  |                          |

|  |  |   |   |                  |  |
|--|--|---|---|------------------|--|
|  | <p>3.2.2. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.</p>  | <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>  | <p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>          | <p><b>10</b></p> |  |
|  | <p><u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u></p> <p>3.3.1. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>3.3.2. Умение аккуратно выполнять работу</p> | <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p> | <p><b>достаточный уровень</b> (ребенок овладел менее чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> | <p><b>1</b></p>  |  |
|  |  |   | <p><b>средний уровень</b> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);</p>   | <p><b>5</b></p>  |  |
|  |  |   | <p><b>максимальный уровень</b> (освоен практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</p>          | <p><b>10</b></p> |  |

### Критерии баллов туриско-краеведческой направленности

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Высокий (В) уровень     | С 46-до 90 баллов |
| Средний (С) уровень     | С 10-до 45 баллов |
| Достаточный (Д) уровень | До 9 баллов       |



### Уровни освоения материала обучающимися

| <b>Достаточный</b>  | <b>Средний</b>   | <b>Высокий</b>  |
|---|--|---|
| Незнание или слабое знание приема, неумение сформулировать его                            | Осознание приема, умение вспомнить и сформулировать его с помощью извне  | Осознание приема, сохранения его в памяти, умение самостоятельно его сформулировать         |
| Выбор нужного приема и применение его по образцу только с помощью педагога                | Выбор нужного приема с небольшой помощью извне и самостоятельное применение по образцу. Осознание легко различимых связей между приемами | Самостоятельный выбор нужного приема, усвоение способа деятельности по образцу с вариациями |
| Непонимание связей между приемами   | Осознание легко различимых связей между приемами   | Глубокое осознание связей между приемами  |
| Узнавание ситуаций применения приемов с большой помощью извне и в зависимости от ситуации | Самостоятельное узнавание наиболее типичных ситуаций применения приемов  | Самостоятельное и творческое применение приемов в различных ситуациях                       |
| Неумение самостоятельно обобщать способы деятельности при решении учебных задач           | Умение обобщать и сформулировать прием решения несложной учебной задачи с помощью педагога   | Обобщение и самостоятельное нахождение приемов решения учебных задач                        |
| Неумение осуществлять перестройку и перенос приема  | Осуществление перестройки и перенос приема с помощью педагога и в несложных ситуациях  | Самостоятельное осуществление перестройки и переноса приема в различных ситуациях           |
| Отсутствие умения и навыка самостоятельного применения приема                             | Самостоятельное применение приема на уровне умения   | Самостоятельное применение приема на уровне навыка  |
| Низкий темп учебной деятельности, её исполнительский характер, отсутствие интереса к ней  | Средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес к ней  | Высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях   |

**Викторина «Вопросы по теоретической подготовке»**

| 1 год обучения   | 2 год обучения  | 3 год обучения   | 4 год обучения   |
|--|---|--|--|
| <p>1. Каковы основные правила поведения на занятиях?</p> <p>2. Каковы правила техники безопасности при переходе дороги через светофор?</p> <p>3. Каковы основные исторические вехи развития спортивного ориентирования?</p> <p>4. Каковы виды спортивного ориентирования?</p> <p>5. Почему нужно обегать природу?</p> <p>6. Какое снаряжение и оборудование нужно для занятий спортивным ориентированием?</p> <p>7. В какой одежде нужно быть на занятиях на улице, в летней период, в зимний период?</p> <p>8. Какие условные знаки спортивной летней карты и зимней?</p> <p>9. Какие правила соревнований на маркированной трассе, на дистанции заданного направления летом и зимой, на дистанции «выбор».</p> | <p>1. Каковы правила техники безопасности при проведении занятий на местности и на соревнованиях?</p> <p>2. Сколько чемпионов мира в спорт ориентирования?</p> <p>3. Какие методы охраны природы?</p> <p>4. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>5. Какие условные знаки спортивной летней карты и зимней?</p> <p>6. Какие права и обязанности участников?</p> <p>7. Какие правила соревнований на маркированной трассе, на дистанции заданного направления летом и зимой, на дистанции «выбор».</p> <p>8. Какой режим дня спортсмена?</p> | <p>1. Каковы правила пожарной безопасности?</p> <p>2. Кто из Челябинской области являлся членом сборной СССР и является членом сборной России?</p> <p>3. Какие физиологические закономерности формирования двигательных навыков.</p> <p>4. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>5. Какие права и обязанности участников?</p> <p>6. Что включает в себя техническая информация соревнований?</p> <p>7. Какие виды соревнований в спорт ориентировании?</p> | <p>1. Каковы меры личной и общественной профилактики болезни?</p> <p>2. Что такое воля?</p> <p>3. Какие основные признаки перетренированности?</p> <p>4. Какие методы восстановления?</p> <p>5. Что важно знать при анализе дистанций?</p> <p>6. Какая роль планирования как основы управления процессом тренировки.</p> <p>7. Какие общие положения правил соревнований</p> |