




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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»


Ю.В.Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности

**«Введение в спортивное
ориентирование»**

Возраст обучающихся: 9 - 16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Гуревич Лариса Вячеславовна,
педагог дополнительного образования



Челябинск 2021 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|--|---|
| Учреждение | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска» |
| Полное название программы | «Введение в спортивное ориентирование» |
| Ф.И.О. , должность, категория | Гуревич Лариса Вячеславовна, педагог дополнительного образования высшей категории |
| Сведения о программе | |
| Нормативная база | <ul style="list-style-type: none"> - ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года); - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей; - Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска» |
| Область применения | Дополнительное образование |
| Вид программы | Общеразвивающая |
| Тип программы | Модифицированная |
| Направленность программы | Туристско-краеведческая |
| Форма обучения | Очная |
| Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы | Комплексная |
| Уровень реализации программы | Базовый |
| Уровень освоения содержания программы | Общекультурный |
| Возраст обучающихся | 9-16 лет |
| Продолжительность реализации программы | 4 года |
| Рассмотрена на педагогическом совете | Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска» № 1 от 31.08. 2021 г. |

Содержание

| № | Название раздела | № страниц |
|--|--|-----------|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 7 |
| 1.3 | Содержание программы | 8 |
| 1.4 | Планируемые результаты. | 32 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | | |
| 2.1 | Календарный учебный график | 40 |
| 2.2 | Учебный план | 42 |
| 2.3 | Условия реализации программы | 43 |
| 2.4 | Формы аттестации и оценочные материалы | 52 |
| 2.5 | Методические материалы | 55 |
| 2.6 | Список литературы | 57 |
| Приложение 1. «Бланки результатов аттестации» | | 59 |
| Приложение 2. «Методические, дидактические, оценочные материалы» | | 66 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Введение в спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года, Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН, Устава МБУДО «СЮТур г. Челябинска».

Направленность программы «Введение в 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 внесение 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 вовлечение 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 «Введение в 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 «Введение в 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.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Всестороннее, гармоничное и физическое развитие личности ребёнка, способного на принятия самостоятельных решений, умеющего добиваться поставленных целей, умеющего ориентироваться в природных условиях и в условиях города.

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомление с историей спортивного ориентирования;
- Формирование навыков деятельности юного ориентировщика в условиях природной среды
и в городских условиях;
- Обучение основам туристической подготовки.
- Формирование гигиенического навыка спортсмена.
- Обучение правилам соревнований по спортивному ориентированию

Развивающие:

- Развитие уверенности в себе;
- Развитие внимательности и наблюдательности в условиях природной и городской среды;
- Развитие чувства коллективизма.
- Развитие эстетических чувств по отношению к природе.

Воспитательные задачи:

- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни;
- Воспитание волевых качеств, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- Формирование положительной самооценки;
- Формирование умения заботиться об окружающих, не быть равнодушными.

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 | | |
| 1 | Раздел 1. «Теоретическая подготовка» | 25 | 19 | 6 | | |
| 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 |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 114 | 7 | 107 | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 48 | - | 48 | тренировка | выполнение норм |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 | тренировка | тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 14 | 2 | 12 | тренировка | тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 6 | - | 6 | 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 |
| 3. | Раздел 3. «Промежуточная аттестация» | 4 | 2 | 2 | Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. | |
| Итого часов: | | 144 | 29 | 115 | | |

Учебно-тематический план 2 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|---|------------------|-----------|------------|--|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1. «Теоретическая подготовка» | 22 | 22 | - | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | беседа | опрос |
| 1.2 | История возникновения и развития спортивного ориентирования | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.3 | Охрана природы | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.4 | Техника безопасности | 4 | 4 | - | беседа | викторина |
| 1.5 | Анализ тренировок и соревнований | 6 | 6 | | беседа | опрос |
| 1.6 | Топография, условные знаки | 2 | 2 | - | тест | тестирование |
| 1.7 | Одежда и снаряжение ориентировщика | 1 | 1 | - | беседа | опрос |
| 1.8 | Режим и гигиена спортсмена | 2 | 2 | - | беседа | викторина |
| 1.9 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 4 | 4 | - | беседа | опрос |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 122 | 6 | 116 | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 38 | - | 38 | тренировка | выполнение норм |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 26 | - | 36 | тренировка | тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 16 | - | 16 | тренировка | тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 6 | - | 6 | тренировка | тестирование |
| 2.5 | Контрольные упражнения и соревнования | 10 | - | 10 | участие в соревнованиях | итоговый протокол |
| 2.6 | Основы туристской подготовки | 8 | 2 | 6 | поход | выполнение норм |
| 2.7 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 2 | 2 | - | тренировка | тестирование |
| 2.8 | Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль | 2 | - | 2 | обследование | получение справки |
| 3. | Раздел 3. «Промежуточная аттестация» | 4 | 2 | 2 | Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. | |
| Итого часов: | | 144 | 28 | 116 | | |

Учебно-тематический план 3 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|--|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1. «Теоретическая подготовка» | 11 | 9 | 2 | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | беседа | опрос |
| 1.2 | Обзор развития спортивного ориентирования | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.3 | Техника безопасности. | 4 | 3 | 1 | беседа | викторина |
| 1.4 | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.5 | Анализ тренировок и соревнований | 2 | 2 | - | беседа | опрос |
| 1.6 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 1 | 1 | беседа | опрос |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 92 | 8 | 84 | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 32 | - | 32 | тренировка | выполнение норм |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 24 | - | 24 | тренировка | тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 14 | 4 | 10 | тренировка | тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 4 | 2 | 2 | тренировка | тестирование |
| 2.5 | Контрольные упражнения | 2 | - | 2 | участие в соревнованиях | итоговый протокол |
| 2.6 | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | участие в соревнованиях | итоговый протокол |
| 2.7 | Основы туристской подготовки | 4 | 2 | 2 | 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 |
| 3. | Раздел 3. «Промежуточная аттестация» | 4 | 2 | 2 | Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. | |
| Итого часов: | | 108 | 20 | 88 | | |

Учебно-тематический план 4 года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|--|-----------------------------|
| | | всего | теория | практика | | |
| 1 | Раздел 1. «Теоретическая подготовка» | 11 | 11 | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | беседа | опрос |
| 1.2 | Техника безопасности | 4 | 4 | - | беседа | викторина |
| 1.3 | Основы методики обучения и тренировки | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.4 | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 | 1 | - | беседа | викторина |
| 1.5 | Анализ тренировок и соревнований | 4 | 4 | - | беседа | опрос |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 61 | 10 | 51 | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 13 | - | 13 | тренировка | выполнение норм |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | тренировка | тестирование |
| 2.3 | Техническая подготовка | 6 | 1 | 5 | тренировка | тестирование |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 3 | 2 | 1 | тренировка | тестирование |
| 2.5 | Контрольные нормативы | 4 | - | 4 | участие в соревнованиях | итоговый протокол |
| 2.6 | Участие в соревнованиях | 6 | - | 6 | участие в соревнованиях | итоговый протокол |
| 2.7 | Судейская практика | 3 | 1 | 2 | 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 |
| 3. | Раздел 3. «Итоговая аттестация» | 4 | 2 | 2 | Теория: викторина, тест; Практика: сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. | |
| Итого часов: | | 72 | 21 | 51 | | |

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.

Стрелковой 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.

- 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 овладения спортивным мастерством. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и настойчивости в достижении цели.

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 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.

Стрелковой 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.

- 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 спортивным мастерством.

- 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 овладения спортивным мастерством.

- 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. 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 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.

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.

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 |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 1 | Продолжительность освоения программы | 4 года | | | |
| 2 | Начало освоения программы | 02.09.2020 | 02.09.2019 | 03.09.2018 | |
| 3 | Окончание освоения программы | 31.05.2024 | 31.05.2023 | 31.05.2022 | |
| 4 | Входной (вводный) мониторинг | 02.09.20-01.10.20 | 02.09.19-01.10.19 | 03.09.18-01.10.18 | |
| 5 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | Расписание. (Приложение 1 к Календарному графику) | | | |
| 6 | Выходные и праздничные дни | Выходной день: суббота, воскресенье; Праздничные дни, установленные Правительством РФ на 2021 – 2022 учебный год: 4 ноября — День народного единства 31,1,2,3,6 и 8,9 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 7,8 марта - Международный женский день; 1, 2, 3 мая - Праздник Весны и Труда; 9,10 мая - День Победы; 13 июня - День России. | | | |
| 7 | Каникулы (сроки, продолжительность) | Каникулы зимние: 31.12 – 10.01 2022 г. Каникулы летние: 01.06.2022 – 31.08.2022 г. | | | |
| 8 | Сроки текущего контроля | В течение учебного года | | | |
| 9 | Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися | | 25-29.05.2020 24-28.05.2021 23 -27.05.2022 15 -19.05.2023 | 25-29.05.2020 24-28.05.2021 23 -27.05.2022 15 -19.05.2023 | 27-31.05.2019 25-29.05.2020 24 -28.05.2021 16 -20.05.2022 |
| 10 | Дата итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия) | | 22-26. 05. 2024 г. | 22-26. 05. 2023 г. | 23-27. 05. 2022 г. |

Приложение 1
к календарному учебному графику

Расписание занятий в 2021/2022 учебном году

Объединения «Введение в спортивное ориентирование»

Педагог: Гуревич Лариса Вячеславовна

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

| № группы | год обучения | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | итого часов в группе |
|----------------------------|--------------|-------------|---------|-------|---------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| 1 | 1 год | | | | | | | | |
| 2 | 2 год | 10.00-12.00 | | | | | 10.00-12.00 | | 4 |
| 3 | 3 год | 12.50-13.50 | | | | 12.40-14.40 | | | 3 |
| 4 | 4 год | 14.00-16.00 | | | | | | | 2 |
| Итого часов в день: | | 5 | | | | 2 | 2 | | 9 |

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 | 20 | 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 | 29 | 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» | 22 | 22 | | Викторина |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 118 | 4 | 114 | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3 | Промежуточная аттестация | 4 | 2 | 2 | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений |
| 4 | Итого часов | 144 | 28 | 116 | |

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» | 12 | 10 | 2 | Викторина |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 92 | 8 | 84 | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3 | Промежуточная аттестация | 4 | 2 | 2 | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений |
| 4 | Итого часов | 108 | 20 | 88 | |

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» | 11 | 11 | | Викторина |
| 2 | Раздел 2. «Практическая подготовка» | 68 | 19 | 49 | Сдача контрольных упражнений и участие в соревнованиях |
| 3 | Итоговое мероприятие (занятие) | 4 | 2 | 2 | Викторина, тест, сдача контрольных упражнений |
| 4 | Итого часов | 72 | 21 | 51 | |

2.3. Условия реализации программы.

Сроки реализации программы.

Комплексность данной программы, рассчитанной на 4 года 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

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 2 часа | 2 раза | 4 часа | 144 часа |
| 2 год обучения | 2 часа | 1 раз | 2 часа | 144 часа |
| 3 год обучения | 3 часа | 2 раз | 3 часа | 108 часов |
| 4 год обучения | 2 часа | 1 раз | 2 часа | 72 часа |

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 9 до 16 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.

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:

2. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику ориентирования;

3. 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.

4. 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).

5. 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 и 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. Электромегафон.

- 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.

2.4. 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.

2.4. «Аттестация по итогам реализации программы «Введение в спортивное ориентирование».

| Форма аттестации | Периодичность | Цель проведения | Формы проведения | Формы оценивания | Форма фиксации результатов |
|--------------------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| 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"> - Тестирование; - Проверочные задания; - Выполнений контрольных нормативов; - Педагогическое наблюдение; - Соревнования; - Анализ достижений. | Баллы Место Разряды Рейтинг | <p>Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов - ориентировщиков». (Приложение 1.3)</p> <p>Протокол «Результаты тестирования на освоение техники ориентирования, ..» (Приложение 1.4.)</p> |
| Промежуточная аттестация | По итогам полугодия, года | Определение результатов обучения. Качество образовательного процесса. | <ul style="list-style-type: none"> - Соревнования; - Тестирование по теоретическому материалу; Викторина; - Анализ достижений. - Сдача контрольных упражнений, результаты соревнований. | Баллы Место Разряды Рейтинг | <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</p> |

| | | | | | |
|---------------------|------------------------|---|---|---|---|
| | | | | | тестирования на освоение техники ориентирования,..» (Приложение 1.4.) 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"> - Выполнений контрольных нормативов; - Соревнования; - Тестирование по теоретическому материалу; - Анализ достижений | <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> |

2.5. 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».

2.6. 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
2. world-of-o.com
3. orienteering.ural.ru
4. O-chel.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ 1

«Бланки результатов аттестации»

к программе

«Введение в спортивное ориентирование»:

Содержание

| | |
|---|----|
| Приложение 1.1. «Протокол промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «СЮТур г. Челябинска» | 60 |
| Приложение 1.2. «Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе» | 61 |
| Приложение 1.3. Протокол «Контрольные показатели по общей физической подготовке для спортсменов- ориентировщиков». | 62 |
| 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.)» | 63 |
| Приложение 1.5. Протокол «Участия обучающихся в школьных, городских и областных соревнованиях». | 64 |
| Приложение 1.6. Протокол «Результаты тестирования по сборнику тестов Т.В. Моргуновой «Тесты по спортивному ориентированию» | 65 |
| Приложение 1.7. Протокол «Результаты викторины по теоретической подготовке» | 66 |

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

Приложение 1.3
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

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

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

Приложение 1.4
к программе «Введение в 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 «Введение в спортивное ориентирование»

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

| № | Фамилия Имя | Первенство школы летнее | Городские соревнования | Летний городской слет юных туристов | Первенство школы зимнее | «Новогодняя гонка» | Первенство города зимнее | Первенство области | Зимний городской слет юных туристов | Первенство города летнее | Первенство 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 «Введение в 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 | |
|---|-------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| | | Количество правильных ответов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЯ 2
«Методические, дидактические,
оценочные материалы»
к программе
«Введение в спортивное
ориентирование»

Содержание

| | |
|--|----|
| Приложение 2.1. «Мониторинг оценки уровня освоения результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности» | 68 |
| Приложение 2.2. «Уровни освоения материала обучающимися» | 71 |
| Приложение 2.3. Викторина «Вопросы по теоретической подготовке» | 72 |

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 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); | 1 | - наблюдение - тестирование - контрольный опрос - собеседование |
| | | | <u>средний уровень</u> (объем основных знаний составляет более 1/2); | 5 | |
| | | | <u>высокий уровень</u> (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | 10 | |
| | <u>1.2. Владение специальной терминологией</u> | Осмысление и правильность использования специальной терминологией | <u>достаточный уровень</u> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); | 1 | |
| | | | <u>средний уровень</u> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); | 5 | |
| | | | <u>максимальный уровень</u> (специальные термины употребляет осознано и в их полном соответствии с содержанием) | 10 | |
| 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 1/2 предусмотренных умений и навыков); | 1 | - контрольное задание |
| | | | <u>средний уровень</u> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); | 5 | |
| | | | <u>максимальный уровень</u> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой). | 10 | |
| | <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); | 1 | |
| | | | <u>средний уровень</u> (работает с оборудованием с помощью педагога); | 5 | |
| | | | <u>максимальный уровень</u> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений). | 10 | |

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

Приложение 2.2
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

Уровни освоения материала обучающимися

| Достаточный | Средний | Высокий |
|---|--|---|
| 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 |

Приложение 2.3
к программе «Введение в спортивное ориентирование»

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> |