

Отдел образования администрации муниципального округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» июня 2025 г
Протокол № 3

Утверждена:

Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»
Н.В. Якимова



Приказ № 128-д «02» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Спортивное ориентирование»

2025 г. – 2026 г.

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет

Срок реализации: 1 год (222 часа)

Автор составитель:
Курзин Дмитрий Михайлович,
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО СТиЭ «Конжак»

МО Карпинск
2025

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель обучения	4
1.3. Задачи программы.....	6
1.4. Возраст детей	7
1.5. Формы обучения.....	7
1.6. Формы занятий.....	8
1.7. Цель и задачи программы.....	9
1.7. Учебный план.....	11
1.8. Содержание учебного плана	12
1.9. Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный график... ..	19
2.2. Условия реализации образовательной программы	20
Материально-техническое обеспечение программы.....	20
Кадровое обеспечение	20
Методическое обеспечение	28
Формы аттестации	28
Оценочные материалы	33
3. Рабочая программа воспитания	33
3.1. Основания для разработки воспитательного плана работы	34
3.2. Цель рабочей программы воспитательной работы	34
3.3. Задачи воспитательной работы	34
3.4. Приоритетные направления в организации воспитательной работы....	35
3.5. Виды и формы воспитательной деятельности	36
3.6. Планируемые результаты воспитательной работы	36
3.7. Календарный план воспитательной работы	36
Список литературы.....	40
Приложения	42

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

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

Данная дисциплина оказывает разноплановое положительное влияние на ребенка, поэтому ее по-другому называют «шахматами на ходу». Ведь доказано, что при занятии ориентированием у детей развиваются аналитические, прогностические и другие умственные способности в такой же степени, как и в шахматах. Качества, которые развивает ориентирование в ребенке:

- Физическую активность. Во время пересечения незнакомой местности у детей тренируются не только ноги, но и плечевой корпус. Кроме того, улучшается работа сердца.
- Аналитические и умственные способности. При занятии ориентированием детям приходится постоянно думать и принимать ответственные решения. Это помогает им в жизни.
- Умение работать с картой и компасом. Обучающиеся ориентируются по карте, на которой условными обозначениями показаны дороги, леса, поляны, болота, скалы, ямы и возвышенности, в некоторых случаях даже деревья. Мозг решает при этом сразу несколько задач.

Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику Родины.

Спортивное ориентирование включено в программы мировых спортивных мероприятий, включая Всемирные игры.

В России создана Федерация спортивного ориентирования, проводятся массовые соревнования «Российский азимут», которые собирают до 200 000 участников ежегодно.

Федерация работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования детей:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 26.12.2024 г.

1.2 .Цель обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие современного общества вносит свои коррективы во все сферы жизнедеятельности человека. Быстроменяющиеся информационные технологии, глобальные открытия в области науки и техники стимулируют человека к постоянному совершенствованию, образованию на протяжении всей

жизни. От этого зависит успешность человека в современном обществе, его социальная и профессиональная востребованность.

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

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

Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально. Подобная деятельность способна удовлетворить высокую потребность обучающегося школьного возраста в двигательной активности и умственной деятельности одновременно.

К вышеописанному можно добавить, что несомненным плюсом в спортивном ориентировании также является проведение занятий на свежем воздухе. Ребенок перестает болеть простудными заболеваниями, закаляется, его иммунитет повышается.

Спортивное ориентирование – всесезонный вид спорта. Во время занятий развиваются не только ноги, но еще и плечевой пояс, пресс, а самое главное – сердце. Ориентирование исключает заболевания связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с лишним весом, сердечную недостаточность.

При тренировках на ровной местности организм постепенно привыкает к нагрузкам. Из-за этого снижается их эффективность. Ориентирование на местности каждый раз проходит в разных условиях, поэтому выработать определенный стереотип движений нельзя.

Кроме физического здоровья, у ребенка появляется чувство ответственности, развивается уверенность в себе, он учится логически мыслить. А это так необходимо в современном быстроменяющемся мире.

Соревнования дают возможность ребенку почувствовать себя настоящим членом команды, завести новых друзей. Всё это благотворно влияет на эмоциональный интеллект обучающегося.

Помимо бега ребенку необходимо планировать маршрут, держать в голове большие объемы информации и концентрировать внимание. Без этих составляющих даже хорошая физическая подготовка не сможет стать гарантом победы. Это позволяет развивать навыки работы в режиме многозадачности.

1.3. Задачи программы:

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Новизна программы. Новизна образовательной программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребенка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование - это вид деятельности, которым могут заниматься дети разного уровня физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Это наиболее органическое сочетание физического и умственного начал, исключительная эффективность способа снятия нервных перегрузок, а также физкультурно-оздоровительного средства для ребенка любого возраста и уровня подготовки.

При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт соседних регионов, а также педагогов, реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами

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

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

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

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

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, педагоги на своих занятиях применяют элементы современных педагогических технологий: здоровье-сберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

1.4 Возраст детей.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10 -16 лет. В объединения принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенности организации образовательного процесса - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в

двух направлениях: ориентирование и физическая подготовка. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование и физическую подготовку.

Программа будет реализована с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16).

1.5. Форма обучения

При обучении по данной программе используются следующие методы: Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровой и соревновательный методы. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

1.6. Форма занятий

Формы проведения занятий. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке проводятся на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в минигруппах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения данной программы - 1 год. Программа рассчитана на стартовый уровень подготовки с минимальной сложностью.

Состав группы – постоянный. Численный состав (наполняемость) объединения определяется образовательной программой дополнительного образования детей, характером деятельности, возрастом обучающихся, условиями работы устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, и утверждается приказом директора МАУ ДО СТ ИЭ «Конжак».

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

Режим занятий: Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа посредством социальных сетей и мессенжеров. Продолжительность одного академического часа – 45 мин, перерыв между занятиями – 10 мин., занятия проводятся 2 раз в неделю – 3 часа.

Год обучения/ срок освоения	Режим занятий/ продолжительн ость	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого часов
1 год	3/45 мин.	6	37	222

Объем программы составляет 222 часов - 6 часа в неделю. Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

1.7. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

Задачи-программы:

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать

информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно-деятельностную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Вне сетки часов происходит участие в походах, в слетах, туристских конкурсах и соревнованиях.

1.8. Учебный план «Спортивное Ориентирование»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	117	39	78	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	3	3	0	Опрос, анкетирование.
1.2	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, лощия.	18	6	12	Тестирование, соревнования
1.3	Условные знаки. Виды условных знаков.	15	3	12	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Компас. Работа с компасом	18	6	12	Тестирование, соревнования
1.5	Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам	12	3	9	Тестирование, соревнования
1.6	GPS ориентирование	18	6	12	GPS ориентирование
1.7	Понятие о технике спортивного ориентирования	12	3	9	Сдача зачета на местности
1.8	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	3	6	Тестирование Прохождение учебной дистанции.
1.9	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	9	3	6	Педагогическое наблюдение
1.10	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	3	3	0	Опрос обучающихся
2	Основы гигиены и первой помощи	18	7	11	

2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	6	3	3	Опрос обучающихся
2.2	Походная аптечка	3	1	2	Тестирование
2.3.	Основные приемы оказания первой помощи	9	3	6	Сдача зачета
3	Физическая подготовка	87	15	75	
3.1	Общая физическая подготовка	15	3	12	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Сдача установленных нормативов
3.3	Лыжная подготовка	15	6	9	Сдача установленных нормативов
3.4	Беговая подготовка	18	3	15	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	21		21	Прохождения дистанции
	Всего часов:	222	61	161	

1.9. Содержание программы

1. Спортивное ориентирование

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

Теоретические занятия

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

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

1.2. Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, логия.

Теоретические занятия

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты.

Техническая и тактическая подготовка.

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

Практические занятия

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

1.3. Условные знаки. Виды условных знаков.

Теоретические занятия

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия

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

1.4. Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия

Компас. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

1.5. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Теоретические занятия

Топографическая карта. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

1.6. GPS ориентирование

Теоретические занятия

Виды навигационных приборов, принцип работы, сравнительные характеристики различных приборов.

Практические занятия

Применение приборов, участие в соревнованиях по GPS ориентированию

1.7. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Теоретические занятия

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте

1.8. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

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

Теоретические занятия

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

(чип) участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практические занятия

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

(КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

1.10. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

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

2. Основы гигиены и первой помощи

2.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теоретические занятия.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

2.2 Походная аптечка.

Теоретические занятия.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки.

Практические занятия.

Составление личной аптечки.

2.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теоретические занятия.

Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практические занятия.

Оказание первой помощи условно пострадавшим.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.3. Лыжная подготовка

Теоретические занятия

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении.

Практические занятия

Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

3.4. Беговая подготовка

Теоретические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок

Практические занятия

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

4. Соревнования.

Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.9. Планируемые результаты

В процессе освоения программы у учащихся будут сформированы социальные компетентности:

Личностные– включающие готовность и способность учащихся к самообразованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально–личностные позиции, социальные компетенции, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; формирование положительного отношения к учению; адекватное понимание причин успешности своей деятельности.

Метапредметные результаты – сформированные универсальные учебные действия (УУД):

познавательные: развитие устойчивой потребности к самообразованию; умение анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике, находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации, формирование устойчивой потребности в изучении и исследовании родного края, страны;

коммуникативные: умение сотрудничать с другими обучающимися и взрослыми, общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли, выступать с сообщениями и докладами.

регулятивные: адекватно воспринимать оценку педагога, оценивать себя; осуществлять пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме.

Предметные результаты:

по окончании стартового уровня обучающиеся должны знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;
- значение техники для достижения высоких спортивных результатов;
- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
- последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;

- действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником;
- виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований;
- приемы и способы ориентирования;
- классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные;
- понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта; - значение питания;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
- роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Уметь:

- применять правила техники безопасности;
- подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
- измерять расстояния по карте и на местности;
- создавать простейшие планы и схемы местности;
- правильно держать спортивную карту;
- ориентироваться с помощью карты по компасу;
- ориентировать карту по компасу;
- применять навыки правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов;
- определять точки стояния; - сопоставлять карты с местностью;
- преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
- снимать азимут;
- выдерживать азимут на коротких участках;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
- выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
-------	---	--

1	Год обучения	1 год
2	Продолжительность занятий	45 мин
3	Количество часов в неделю	6 часов
4	Количество учебных недель	37
5	Количество часов	222
6	Начало учебного года	1 сентября
7	Конец учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы.

Помещение и оборудование:

Учебный кабинет, оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, классная доска, шкафы для хранения учебных и наглядных пособий, ПК, мультимедийный проектор, карты, атласы.

Дидактические материалы:

1. Раздаточный материал (бланки анкет, карты, буклеты, фотографии).
2. Наглядные пособия (таблицы, плакаты, иллюстрации)

Снаряжение и оборудование:

- 1 Секундомеры электронные.
2. Часы.
3. Аптечка медицинская в упаковке.
4. Канцелярские принадлежности.
5. Контрольные пункты стандартные (кол + палка + призма + компостер).
6. Компасы-15 шт.
7. Шатер туристский.
8. Комплект карт-15 шт.
9. Навигатор – 2 шт.
10. Радиостанция- 2 шт.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования имеющий опыт реализации программ туристско-краеведческой направленности

Методическое обеспечение программы

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм»

2. Инструкция по технике безопасности при подготовке и проведению соревнований и тренировочного процесса.
3. «Правила соревнований по спортивному ориентированию»
4. Инструкция по организации и проведению занятий на полигоне.
5. Общегеографическая карта Свердловской области. – 1 : 200 000. – М.: Роскартография, 1995.
6. Карта окрестностей посёлка Кытлым. – 1 : 100 000. – М.: ГУГК, 1987 (испр. и доп. в 2015 г.)
7. Видеоматериалы (научно-популярные и авторские фильмы)
8. Атлас Свердловской области
9. Нормативные документы ФСТР.
10. «Рельеф на спортивных картах» методическое пособие для ориентировщиков 2005г.
- 11 Электронные ресурсы:
 - <https://tssr.ru/main/docs/1896/>
 - <https://tkmgtu.ru>
 - <https://nakarte.me/#m=8/49.73868/33.45886&l=O>
 - <https://test.lib.tssr.ru>
 - <https://turist-club.ru>
 - <https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined&page=1>
 - https://survinat.ru/2010/10/orientirovanie_po_mestnym_predmetam_deistviya_v_sluchae_pot_eri_orientirovki/
 - <https://www.splav.ru>

Методическое обеспечение по программе «Спортивное ориентирование»

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	Лекция; беседа; диагностика в форме анкетирования; игра	- Объяснение, - наблюдение, - показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов	Видеофильмы с различных соревнований по спортивному ориентированию, наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей, компасы, презентация	Видео- и аудиоаппаратура	Наблюдение педагога, анкетирование
Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, логия.	Лекция; беседа; практика; консультация..	-Объяснение -Наблюдения -Проведения бесед -Показ фото - Иллюстраций - видеоматериалов	Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию»	Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, страховочные системы, личное и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.
Условные знаки. Виды условных знаков.	Лекция; беседа; практика; консультация..	-объяснение -проведения бесед -показ фото и	Набор топографических и спортивных карт.	Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, маты,	Педагогическое наблюдение во время работы,

		иллюстраций	Таблица с условными знаками. Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию».	страховочные системы, личное и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы	проведения беседы, показа видеофильма. Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.
Компас. Работа с компасом	Лекция; беседа; практика;	-объяснение -проведения бесед	Набор топографических и спортивных карт. Таблица с условными знаками. Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию».	Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные дистанции для отработки практических навыков	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы Педагогический анализ работы по результатам опроса обучающихся.
Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам	Лекция; беседа; практика; консультация.	-объяснение -проведения бесед -показ фото и иллюстраций	Наборы топографических и спортивных карт, комплекты таблиц с условными знаками, учебная презентация по теме «Условные знаки». Простейшие карты и схемы. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию».	Видео и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, страховочные системы, личное и групповое снаряжение, маты, веревки инструменты и материалы	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Зачеты в игровой форме на выявление уровня знаний по теме «Условные знаки». Тестирование.
GPS ориентирование	Лекция; беседа; практика;	-Объяснение, -наблюдение,	Виды навигационных приборов, принцип	Практическое применение приборов,	Наблюдение педагога,

		- показ фото, иллюстраций, презентаций, фильмов.	работы, сравнительные характеристики различных приборов.	участие в соревнованиях по <i>GPS</i> ориентированию.	анкетирование
Понятие о технике спортивного ориентирования	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; показ двигательного действия; упражнение.	Карты различных участков местности, компасы; схема, объясняющая порядок снятия азимута; учебные дистанции для отработки практических навыков по технической подготовке, учебные презентации по темам и видеофильмы.	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья, учебные дистанции.	Педагогический анализ результатов прохождения учебной дистанции
Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; демонстрация способов прохождения дистанции, тактики при выборе пути движения	Видеофильмы с соревнований по спортивному ориентированию. «Проверочные тесты и задания по спортивному ориентированию». Учебные дистанции по спортивному ориентированию. Учебные презентации по темам.	Видео- и аудио аппаратура, столы, стулья, маты, аптечка, учебная дистанция.	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма. Педагогический анализ работы обучающихся на основе результатов тестирования и прохождения учебной дистанции.
Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	- Объяснение; наблюдение; - проведение бесед; - показ фото,	Карточки-задания, наглядные пособия, демонстрационный раздаточный материал,	Видео- и аудиоаппаратура, оборудование	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы,

Одежда и снаряжение ориентировщика.		иллюстраций, видеоматериалов, презентаций показ оборудования, его правильного применения	литература, фото-видеозаписи, презентации.		показа видеофильма, презентаций
Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов	Карточки задания, наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материал, литература, фото- и видеозаписи, презентации, правила соревнований по спортивному ориентированию, образцы технической информация с соревнований.	Видео- и аудио-аппаратура, столы, стулья	Педагогическое наблюдение во время работы, проведения беседы, показа видеофильма, презентаций. Педагогический анализ работы по результатам опроса обучающихся.
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций, видеоматериалов.	Видеоролики и презентации, дневник самоконтроля	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ ведения дневников самоконтроля.
Походная аптечка	Лекция; беседа; практика; консультация; контрольное задание	Объяснение; наблюдение; проведение бесед; показ фото, иллюстраций	Видеоролики и презентации, наглядные пособия, аптечка	Аудио- и видеоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ уровня подготовки обучающихся по результатам зачета
Основные приемы оказания первой	Лекция; беседа; практика;	Объяснение; наблюдение; проведение бесед;	Видеоролики и презентации,	Аудио- и видеоаппаратура, столы,	Педагогический анализ уровня

помощи	консультация; контрольное задание	показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; демонстрация приемов оказания первой помощи.	наглядные пособия,	стулья.	подготовки обучающихся по результатам зачета по оказанию первой помощи.
Общая физическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	- Объяснение наблюдение; - проведение бесед; -показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; показ двигательного действия.	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья.	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов
Специальная физическая подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	- Объяснение; - наблюдение; - проведение бесед; - показ фото, иллюстраций, видеоматериалов; - демонстрация выполнения действий.	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики	Видео- и аудиоаппаратура, столы, стулья, оборудованная учебная дистанция	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов
Лыжная подготовка	Лекция; беседа; практика; консультация; мастер-класс; контрольное задание	Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении.	Видеоролики и презентации, наглядные пособия,	Видео- и аудио аппаратура, столы, стулья, аптечка, учебная дистанция.	Педагогический анализ работы по результатам сдачи установленных нормативов
Беговая подготовка	Лекция; беседа; практика;	Бег на короткие дистанции — 30, 60,	Видеоролики и презентации,	Видео- и аудио аппаратура, столы,	Педагогический анализ работы по

	консультация; мастер-класс; контрольное задание	100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег.	наглядные пособия,	стулья, аптечка, учебная дистанция.	результатам сдачи зачета в виде соревнований
Соревнования	Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях по спортивному ориентированию	соревнования	Карточки-задания, иллюстрации, презентации, видеоролики, спортивные карты.	Секундомеры электронные, часы, аптечка медицинская, канцелярские принадлежности стандартные, (кол + палка+ призма+ компостер), для спортивного ориентирования, флажки ограждения компасы.	Педагогический анализ работы по результатам соревнований

Формы аттестации

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает вводные, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков (мониторинг) в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, заполнение анкет, сдача установленных нормативов, зачетов в игровой форме, соревнований. Оценка результативности оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней (городских и областных). Поощрением ребенка являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

Главные требования при выборе формы - она должна:

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

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

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно- тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Анкетирование, тестирование, контрольный опрос, зачеты в игровой форме и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1.Ориентирование, соревнования	Владение техниками спортивного ориентирования на требуемом уровне	Минимальный уровень	1	Наблюдение, сдача зачетов в игровой форме, нормативов, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Медицинский блок	Умение оказывать первую помощь (в том числе, самопомощь)	Минимальный уровень	1	Зачет в игровой форме, опрос
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3.Физическая подготовка.	Установленные нормативы ОФП и СФП	Минимальный уровень	1	Зачеты, сдача установленных нормативов, мини соревнования внутри группы
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень— ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень— объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень — освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

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

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

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

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

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

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

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

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого	Возможное число баллов	Методы диагностики
----------------------------------	----------	-----------------------------------	------------------------	--------------------

		качества		
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на $\frac{1}{2}$ занятия; Более чем на $\frac{1}{2}$ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение

2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне. Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование

2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

В.В Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2, ФЗ №304)

3.1. Основания для разработки воспитательного плана работы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022 № 678-р;
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Концепция патриотического воспитания граждан РФ; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.2. Цель рабочей программы воспитательной работы

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

3.3. Задачи воспитательной работы:

Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
Развитие воспитательного потенциала семьи;
Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

3.4. Приоритетные направления в организации воспитательной работы

Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание): формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

Духовно – нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание): формирование ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

Здоровьесберегающее направление (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности): формирование и содействие здоровому образу жизни.

Общеинтеллектуальное направление (популяризация научных знаний, проектная деятельность): формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес к творческой деятельности.

Социальное направление (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии): формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений (совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению)

3.5. Виды и формы воспитательной деятельности

(по В. А. Сластенину)

№	Вид и цель деятельности	Активная форма организации деятельности
1	Познавательная Обогащает представления учеников об окружающей действительности, формирует потребность в образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Экскурсии (в музей, на выставку и т. п.), конкурсы, олимпиады,
2	Трудовая Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию; выявление несанкционированных свалок и по возможности их утилизация.
3	Общественная Содействует-социализации школьников, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Совместные многодневные походы детей разного возраста.
4	Ценностно-ориентировочная Направлена на рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей мира, на осознание личностей причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии.	Самоанализ и взаимоанализ «Как мы вели себя на экскурсии?», «Законы товарищества», «Каким быть или кем быть?»; диспут на нравственные темы, например, «Зачем человеку учиться?»; уроки культуры поведения.
	Художественная Развивает чувствительное	Концерты, художественные конкурсы, фестивали, праздники

5	мироощущение, потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению, реализует индивидуальные способности.	
6	Спортивно-оздоровительная Формирует здоровый образ жизни	Участие в соревнованиях различного уровня
7	Свободное-общение Организует взаимно обогащающий досуг, когда общение освобождено от предметной цели и содержанием деятельности является общение	Праздники, Дни именинников, ПВД, многодневные и категорийные походы, поездки и т. д.

3.6. Планируемые результаты воспитательной работы

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогического коллектива нацелена на перспективу развития и становления личности обучающегося. Поэтому результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров, представленных в виде обобщенного портрета выпускника.

Приоритетные направления воспитательной работы	Целевые ориентиры результатов воспитания
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона),

	праздников, мест почитания героев и защитников Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России, тысячелетней истории российской государственности.
Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению. Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности). Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России. Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам. Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

	Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели. Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)	Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей. Выражающий готовность к участию в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и выполнять такого рода деятельность. Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний. Сознающий важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе. Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации. Понимающий необходимость осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов получения профессии, трудовой деятельности с учетом личных и общественных интересов и потребностей.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Проявляющий уважение, ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Сознающий и деятельно выражающий понимание ценности каждой человеческой личности, свободы мировоззренческого выбора, самоопределения, отношения к религии и религиозной принадлежности человека

Список литературы для педагога

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

Интернет ресурсы

1. [ru.wikipedia.org/wiki/ Спортивное ориентирование](http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование)

2. dzen.ru Спортивное ориентирование:
3. infourok.ru учебное пособие-спортивное-...
4. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/27/sportivnoe-orientirovanie>
5. https://orient-murman.ru/images/pdf/Азимут.%20Краткое%20учебное%20пособие_.pdf
6. <https://cska.ru/news/26754>

Список литературы для обучающихся

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

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.
1. <https://rebenokvsporte.ru/sportivnoe-orientirovanie-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakayapolza/> | Ребенок в спорте!
2. <https://rufso.ru>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/10/28/konsultatsiya-dlya-roditeley-znakomstvo-detey>
4. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/226076-semejnoe-sportivnoe-orientirovanie>

Приложения

Контрольный тест

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

7. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше

1-В	2-Б	3-В	4-Б	5-А
6-А	7-В	8-Б	9-А	10-Б

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

1. Масштабные.

а) Лес.

2. Линейные.

б) Просека.

3. Внемасштабные.

в) Луг.

г) Мост.

д) Памятник.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

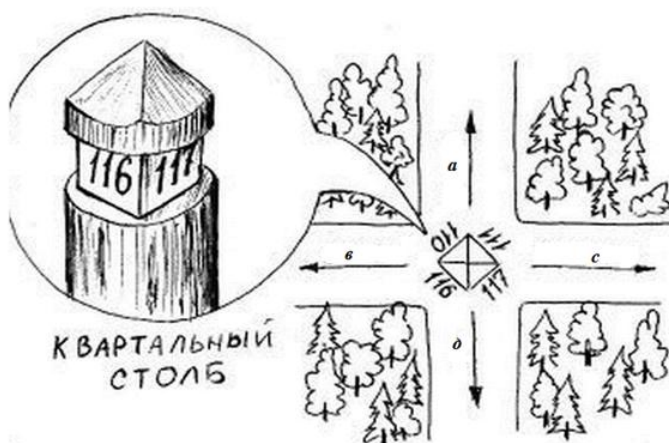
1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

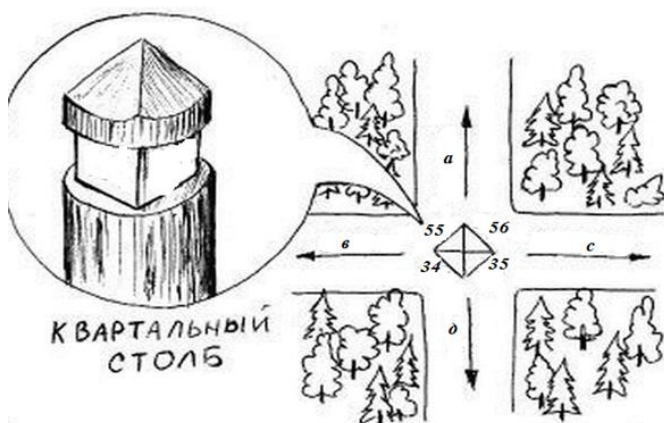
№	ответы	№	ответы
1		4	
2		5	
3		6	

Способы ориентирования

1) Укажите направление на Север



укажите направление на ЮГ

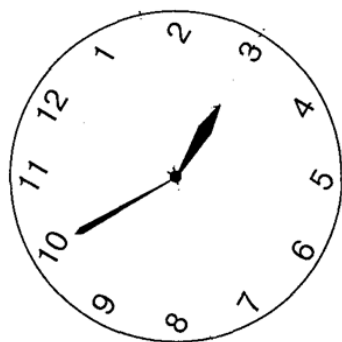
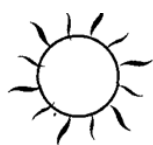


укажите направление на Запад



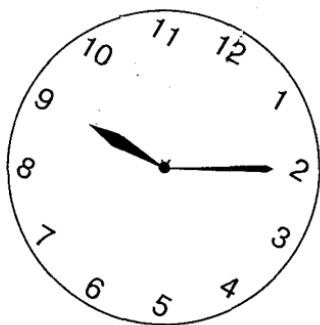
2) Укажите на циферблате часов направление на Юг

В северном полушарии



Укажите на циферблате часов направление на Север

В северном полушарии



3) Укажите полярную звезду



Большая Медведица