Управление образования администрации Грайворонского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Грайворонского района Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»
_____ Крамская Е.В.
Приказ № 57 от 30 августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Уровень сложности: стартовый
Срок реализации: 1 год

Составители:
Тимошин Александр Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Грайворон – 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы…….…….....3
1.1. Пояснительная записка…….……..……3
1.2. Цель и задачи программы……..…….5
1.3. Содержание программы……...…...5
1.4. Планируемые результаты…….....12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий……..……14
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы……14
2.2. Условия реализации программы……...14
2.3. Методические материалы……..14
2.4. Календарный учебный график……..20
2.5. Список литературы…….30
Приложение 1…….31
Приложение 2…….32
Приложение 3…….33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Уровень освоения программы – стартовый.

Язык реализации программы – русский.

Программа предполагает очную форму обучения, возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании.

Основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность по программе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
8. Устав ОУ.
9. Образовательная программа учреждения.

Актуальность программы. 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 могут быть занятия спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Программа рассчитана на детей 15-17 лет. Максимальное количество занимающихся в группе 20 человек.

Объем программы рассчитан на 144 часа. Срок реализации программы составляет 1 год.

Режим занятий рассчитан на проведение 2 занятий в неделю по 2 академических часа.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, работа с литературой и регламентирующими документами, работа со спортивными картами).
- наглядные (метод иллюстраций, демонстрация фото-видео материала).
- практические (тренировочные упражнения, групповые теоретические и практические занятия по расписанию, учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии).

В процессе реализации программы целесообразно применять следующие типы занятий: лекции, работа с литературой и регламентирующими документами, работа со спортивными картами, демонстрация фото-видео материала, тренинг, групповые теоретические и практические занятия по расписанию, экскурсии, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, инструкторская и судейская практика, путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы проведения занятий.

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;

- инструкторская и судейская практика;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: гармоничное развитие и воспитание личности ребенка посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования;
- изучение истории края, его природных особенностей;
- формирование основ знаний о спорте;
- формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических
упражнений.

Развивающие:

- развивать физическую подготовленность учащихся;
- развивать интеллектуальный уровень учащихся;
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание бережного отношения к природе;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных
результатов и проведение совместного досуга.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
1	**Введение в образовательную программу**	2	2	-	
1.1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	2	-	Тестирование
2	**Техника безопасности и предупреждение травматизма на**	2	2	-	Практические задания

	занятиях и соревнованиях.				
3	**Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**				Тестирование
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	2	-	Тестирование
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Практические задания.
4	**Планирование спортивной тренировки**				Тестирование
4.1	Методика ведения спортивного дневника	6	2	4	Зачет
5	**Спортивный инвентарь.**	2	2	-	Зачет
6	**Основы картографии.**	2	2	-	Задание №1
7	**Основы техники и тактики спортивного ориентирования**				Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	10	4	6	Задание №2
7.2	Условные знаки спортивных карт.	8	4	4	Задание №5
7.3	Чтение спортивной карты.	20	-	20	Задание №3
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	4	2	2	Задание №4
7.5	Технико-вспомогательные действия	4	2	2	Зачет
7.6	Компас и его использование	4	2	2	Зачет
7.7	Тактическая подготовка.	6	4	2	Контрольные задания.

8	**Правила соревнований по спортивному ориентированию.**	2	2	-	Зачет
9	**Краеведение и охрана природы**	2	-	2	Тестирование
10	**Основы туристской подготовки.**	4	-	4	Тестирование
11	**Общая физическая подготовка**		-		Зачет
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	4	-	4	Тестирование по нормативам.
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	4	-	4	Тестирование по нормативам.
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	4	-	4	Тестирование по нормативам.
11.4	Упражнения, развивающие силу.	4	-	4	Тестирование по нормативам.
12	**Специальная физическая подготовка**				Тестирование
12.1	Беговая подготовка.	4		4	Тестирование по нормативам.
12.2	Лыжная подготовка.Лыже роллерная подготовка.	18	2	16	Соревнование
13	**Контрольные упражнения и соревнования.**	20	2	18	Тестирование
	Всего часов:	144	42	102	

Содержание учебного плана

1.Введение в образовательную программу: Общие сведения о спортивном ориентирование, правила поведения, постановка задач на весь год.

Теория: Беседа

Раздел: 1.1Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Тема: Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного

ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.
Теория: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.
Раздел: 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
Тема: ***Техника безопасности.*** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.
Теория: Беседа**.**
Раздел: 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
Тема: ***3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***
Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.
Теория: Беседа**.**
Раздел: ***3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание***. Понятие о гигиене. **Тема:** Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.
Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.
Теория: Беседа**.**
Раздел: ***3.3 Врачебный контроль, самоконтроль***.
Тема: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.
Теория: Беседа**.**
Раздел: 4.0 Планирование спортивной тренировки.
Тема: ***4.1 Методика ведения спортивного дневника*****.**
Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.
Теория: Беседа**.**
Практика: Заполнение примерных дневников тренировок.
Раздел: 5.0 Спортивный инвентарь.
Тема: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.
Теория: Беседа**.**
Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Раздел: 6.0 Основы картографии.
Тема: Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.
Теория: Беседа**.**
Раздел: 7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.
Тема: ***7.1 Легенды контрольных пунктов.***
Общая информация на легендах: возрастная группа, длина
дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер контрольного пункта. Цифровое обозначение контрольного пункта. Описание расположения контрольного пункта. Характеристики объектов контрольного пункта. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака контрольного пункта относительно объекта контрольного пункта. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.
Практика: Упражнения на чтение легенд.
Раздел: ***7.2 Условные знаки спортивных карт.***
Тема: Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.
Практика: Узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.
Раздел: ***7.3.Чтение спортивной карты.***
Тема: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие контрольного пункта, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.
Практика: Упражнения для обучения ориентирования.
Раздел: ***7.4 Порядок работы на контрольном пункте.***
Тема: Упражнения для обучения правильному порядку работы на контрольном пункте. Понятие «привязки». Выход на контрольный пункт с

различных привязок. Отметка на контрольном пункте. Виды отметки. Уход с контрольного пункта.

Практика: Упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

Раздел: ***7.5 Технико-вспомогательные действия.***

Тема: Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практика:Упражнения для обучения ориентирования.

Практика: Групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркеров, упражнения с компасом на местности и в помещении.

Раздел: ***7.6 Компас и его использование.***

Тема: История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практика: Упражнения с компасом на местности и в помещении.

Раздел: ***7.7 Тактическая подготовка.***

Тема: Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Теория: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Практика: Участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

Раздел: 8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Тема: Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Теория: Беседа с учетом возраста учащихся.

Раздел: 9.0 Краеведение и охрана природы.

Тема: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Теория: Беседа с учетом возраста учащихся.

Раздел: 10.0 Основы туристской подготовки.
Тема: Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.
Теория: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.
Практика: Участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.
Раздел: 11.0 Общая физическая подготовка.
Раздел: *11.1 Упражнения, развивающие быстроту*.
Тема: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.
Практика: Общая физическая подготовка.
Раздел: *11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость*.
Тема: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.
Практика: Общая физическая подготовка.
Раздел: *11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию*.
Тема: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.
Практика: Общая физическая подготовка.
Раздел: *11.4 Упражнения, развивающие силу*.
Тема: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных

условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Практика: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Раздел: 12.0 Специальная физическая подготовка.

Тема: 12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Практика: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

Раздел: 12.2. Лыжная подготовка.

Тема: Подбор и хранение беговых лыж.

Практика: Простейшие способы передвижения на лыжах.

Раздел: 13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Тема: Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях.

Раздел: Медицинскоеобследование.

1.4. Планируемые результаты программы:

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Предметные:
- знать историю своего края, культуры народов и природных особенностей;
- понимать влияние систематических занятий спортом на организм человека;
- уметь применять знания и умения по технике и тактике спортивного ориентирования в соревнованиях и тренировочном процессе;
- знать основы спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Мета предметные:
- владеть навыками самостоятельного анализа соревновательной деятельности;
- применять навыки чтения карты;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием.

Личностные:
- повысить уровень общей физической подготовки;
- формирование чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- понимать значение человека в природе. Бережное отношение к флоре и фауне и к лесным массивам, к чистоте территории водоемов;
- уметь работать в команде, находить компромиссы в общении с окружающими.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результативности образовательного осуществляется в постоянном педагогическом наблюдении, мониторинге, через итоги разноплановых контрольных форм работы, таких как: опрос, тестирование, анализ полученных данных, выполнение заданий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Периодичность проведения аттестации обучающихся в учебном году:

· входной контроль – сентябрь;

· текущий контроль – в течение всего учебного года;

· промежуточный контроль – декабрь, май (проводятся тестовые нормативы (Приложение 1) и опрос по пройденному материалу)

· итоговый контроль – май (Приложение 2).

Каждый критерий определяется так, чтобы обучающегося можно было отнести к одному из трёх показателей результативности обучения:

· высокий уровень (свыше 70%), (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);

· средний уровень (от 50% до 70%), (объем усвоенных знаний составляет более ½)

· низкий уровень (менее 50%), (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой).

2.2. Условия реализации программы

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Материально-технические условия:

- компас;
-контрольные пункты (призмы, компостеры);
- электронные считывающие устройства;
- контрольные пункты (электронные станции, чипы);
- лыжный комплект;
- лыжероллеры;
- защита.

Кадровое обеспечение программы:

Программу дополнительного образования детей реализуют:

- педагог дополнительного образования Тимошин Александр Евгеньевич, имеет высшее педагогическое образование, 1 квалификационную категорию;

2.3. Методические материалы

Для организации образовательного процесса по данной программе применяются следующие **педагогические технологии**:

Коммуникативно-диалоговые технологии. Эффективность процесса обучения в современном образовательном учреждении обеспечивают интеграция академических и инновационных форм и методов взаимодействия педагога и обучаемых, которые позволяют личности повысить свою конкурентоспособность; улучшить свой вербальный и визуальный имидж; развить ассертивность, харизматический потенциал; научиться вести конструктивные переговоры; техники быстрого установления делового контакта; понять преимущества разных стратегий взаимодействия для создания команды; овладеть техниками «эвристического оптимизма» (ориентация на успех) и технологиями управления своей репутацией; раскрепоститься и приобрести уверенность в себе; формированию внутренней мотивации к самосовершенствованию и саморазвитию и др. Основные виды: дискуссия, межгрупповой диалог («аквариумное обсуждение»).

Технологии проблемного обучения. Технология проблемного обучения предполагает организацию под руководством педагога самостоятельной поисковой деятельности обучающихся по решению учебных проблем, в ходе которых у учащихся формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, познавательная активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление и другие личностно значимые качества. Проблемная ситуация в обучении имеет обучающую ценность только тогда, когда предлагаемое обучающемуся проблемное задание соответствует его интеллектуальным возможностям, способствует пробуждению у обучаемых желания выйти из этой ситуации, снять возникшее противоречие.

В качестве проблемных заданий могут выступать учебные задачи, вопросы, практические задания и т. п. В общем виде технология проблемного обучения состоит в том, что перед обучающимися ставится проблема и они при непосредственном участии педагога или самостоятельно исследуют пути и способы ее решения, т. е. строят гипотезу, намечают и обсуждают способы проверки ее истинности, аргументируют, проводят эксперименты, наблюдения, анализируют их результаты, рассуждают, доказывают.

Традиционная (репродуктивная) технология обучения. В рамках традиционной технологии обучаемому отведены исполнительские функции репродуктивного характера. Действия педагога связаны с объяснением, показом действий, оценкой их выполнения учащимися и корректировкой.

Данная технология имеет ряд важных преимуществ: она экономична, облегчает обучающимся понимание сложного материала, обеспечивает достаточно эффективное управление образовательно-воспитательным процессом, в нее органически вписываются новые способы изложения знаний.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья. здоровье сберегающие технологии – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Дидактические материалы:

Презентации:

- «Вязание туристических узлов»: https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html
- «Раны, виды ран»: https://neotlozhnaya-pomosch.info/traumatology/rany_i_vidy_ran.php
- «Рельеф на спортивных картах»: http://orient-223.blogspot.com/2014/04/blog-post.html
- «Ориентирование по компасу»: https://vijivaka.com/orienting/po-kompasu/orientirovanie-po-kompasu-na-mestnosti.html
- «Виды туризма»: https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnyi-turizm/
- «Первая медицинская помощь»: https://podrukzak.ru/news/pervaya_meditsinskaya_pomoshch_v_pokhode/
- «Интернет-карты»: http://maps.o-sport.ru/

Карточки по краеведению: http://www.grhist.narod.ru/test.htm

Источники информации о своем крае (печатные источники, карты, архивы, памятники истории и культуры, наблюдения объектов природы).

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование»

Цель и задачи воспитания

Цель программы: гармоничное духовное развитие личности детей и привитие основополагающих принципов нравственности на основе православных, патриотических, культурно-исторических традиций России.

Задачи:

- воспитание чувства патриотизма, активной гражданской позиции, сопричастности к героической истории Российского государства, готовности служить Отечеству;
- формирование духовно-нравственных ориентиров на основе традиционных общечеловеческих, христианских ценностей;

- формирование представления о семейных ценностях, отношения к семье как основе российского общества;

- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;

- знакомство с культурно-историческими и этническими традициями российской семьи;

- раскрытие определяющей роли Православия в становлении культурных и духовно-нравственных традиций русского народа, гражданских основ Российского государства;

- формирование навыков здорового образа жизни, личной гигиены; консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности в духовно-нравственном воспитании детей;

- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания.

Планируемые результаты

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;

- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

- готовность обучающихся к саморазвитию;

- ценностные установки и социально-значимые качества личности;

- активное участие в социально-значимой деятельности;

- формирование у обучающихся целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживая чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

- формирование установок на безопасный здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

Формы работы

Работа с детьми:

- коллективные формы: тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, праздники, фестивали, акции, флэшмобы.

- групповые формы: досуговые;
- игровые программы: конкурсы, квесты, интеллектуальные игры;
- информационно-просветительские познавательного характера: выставки, экскурсии, круглые столы, мастер-классы, тематические программы;
- индивидуальны формы: беседы, консультации, общение посредством дистанционных образовательных технологий.

Работа с родителями:

- активное включение родителей в процесс реализации программы воспитания;
- родительские собрания в объединениях на духовно-нравственные темы;

Формы работы с родителями:

- анкетирование;
- беседа;
- консультации;
- родительские собрания.

Основные направления работы развитию и воспитанию обучающихся:

- гражданское и патриотическое воспитание;
- духовное и нравственное воспитание;
- культурное наследие;
- воспитание культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- Я – личность;
- семья.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Месяц проведения	Блоки
1.	Уроки патриотизма	Сентябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
2.	Что такое хорошо и что такое плохо	Октябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
3.	Всемирный день прав ребенка. Права и обязанности	Ноябрь	Гражданское и патриотическое воспитание
4.	Гаджет – друг, гаджет – враг	Декабрь	Воспитание культуры здоровья
5.	Природа – наш дом	Январь	Экологическое воспитание

6.	День защитника Отечества	Февраль	Гражданское и патриотическое воспитание
7.	Дружба крепкая	Февраль	Я – личность
8.	Уроки милосердия	Март	Духовное и нравственное воспитание
9.	Погода в доме	Март	Семья
10.	Без привычек вредных жить на свете здорово	Март	Воспитание культуры здоровья
11.	Выставка рисунков ко Дню Победы	Май	Гражданское и патриотическое воспитание
12.	Спорт – норма жизни!	Май	Воспитание культуры здоровья
13.	День России	Июнь	Гражданское и патриотическое воспитание
14.	Как выбрать профессию	Июль	Трудовое воспитание
15.	День семьи, любви и верности	Июль	Семья
16.	Кем работают наши мамы и папы	Август	Трудовое воспитание
17.	День государственного флага РФ	Август	Гражданское и патриотическое воспитание

2.4. Календарный учебный график

Дата начала занятий – 01.09.2023
Дата окончания занятий – 31.05.2024
Количество учебных недель - 36
Количество учебных дней - 72
Количество учебных часов - 144
Количество часов в неделю - 4
Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Форма организации деятельности	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа.	теоретические занятия	2	**Введение в образовательную программу**	Спортзал	Опрос
2.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Спортзал	Тестирование
3.				Беседа.	теоретические занятия	2	**Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**	Спортзал	Практические задания.
4.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Спортзал	Тестирование
5.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Понятие о гигиене.	Спортзал	Зачет
6.				Беседа.	теоретические занятия	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием.	Спортзал	Опрос

7.				Беседа.	теоретические занятия	2	Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника.	Спортзал	Тестирование
8.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Методика ведения спортивного дневника. Заполнение примерных дневников тренировок.	Спортзал	Тестирование
9.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	**Спортивный инвентарь.** Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы.	Спортзал	Опрос
10.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Тестирование по нормативам.
11.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	**Основы картографии.** Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света.	Спортзал	Задания №1
12.				Беседа.	теоретические занятия	2	Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах.	Спортзал	Контрольные вопросы
13.				Беседа.	теоретические занятия	2	Легенды контрольных пунктов. Цифровое обозначение контрольного пункта. Описание расположения контрольного пункта.	Спортзал	Задания №2
14.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Легенды контрольных пунктов. Упражнения на чтение легенд.	Стадион	Практические задания.
15.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Легенды контрольных пунктов. Размеры объекта. Местоположение знака контрольного пункта относительно объекта контрольного пункта.	Выход на местность	Задания №3
16.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Легенды контрольных пунктов. Символьные знаки легенд.	Выход на местность	Зачетные упражнения.
17.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований

									.
18.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные).	Спортзал	Опрос
19.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	Условные знаки спортивных карт. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты.	Спортзал	Задания №4
20.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Условные знаки спортивных карт. Узнавание различных знаков на карте и на местности.	Спортзал	Зачет
21.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Условные знаки спортивных карт. Игра в топографическое лото, тестер.	Спортзал	Зачетные упражнения.
22.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
23.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью.	Спортзал	Зачетные упражнения.
24.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Прогулка по лесу с картами разного масштаба	Выход на местность	Практические задания.
25.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Упражнения для обучения ориентирования карты.	Выход на местность	Зачет
26.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута.	Спортзал	Практические задания.
27.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Определение расстояния на местности шагами, по времени.	Спортзал	Зачет

28.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Чтение объектов с тропинки, взятие контрольного пункта, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	Выход на местность	Зачет
29.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
30.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Прохождение дистанций по маркированной «нитке».	Выход на местность	Практические задания.
31.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Кратчайшие пути, срезки.	Спортзал	Зачет
32.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Выбор простого пути.	Спортзал	Практические задания.
33.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Чтение спортивной карты. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами.	Выход на местность	Зачет
34.				Беседа.	теоретические занятия	2	Порядок работы на контрольном пункте. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца».	Спортзал	Задания №5
35.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Порядок работы на контрольном пункте. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.	Выход на местность	Зачет
36.				Беседа.	теоретические занятия	2	Технико-вспомогательные действия. Понятие «привязки».	Спортзал	Опрос
37.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
38.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Технико-вспомогательные действия. Выход на контрольного	Выход на местность	Зачет

							пункта с различных привязок.		
39.				Тренировочное занятие	теоретические занятия	2	Компас и его использование. Устройство компаса. Современные модели компаса.	Спортзал	Практические задания.
40.				Беседа.	практические занятия	2	Компас и его использование. Упражнения с компасом на местности и в помещении.	Выход на местность	Зачет
41.				Тренировочное занятие	теоретические занятия	2	Тактическая подготовка. Тактические действия на старте.	Спортзал	Опрос
42.				Тренировочное занятие	теоретические занятия	2	Тактическая подготовка. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований.	Спортзал	Контрольные вопросы.
43.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Тактическая подготовка. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.	Спортзал	Зачет
44.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
45.				Показ презентации. Беседа.	теоретические занятия	2	**Правила соревнований по спортивному ориентированию.** Виды соревнований по ориентированию.	Спортзал	Опрос
46.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Краеведение и охрана природы.** Меры по обеспечению сохранения.	Выход на местность	Зачет
47.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Основы туристской подготовки.** Взаимосвязь ориентирования и туризма.	Спортзал	Зачет
48.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Основы туристской подготовки.** Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении.	Спортзал	Практические задания.
49.				Тренировоч	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.**	Спортзал	Практические

				ное занятие			Упражнения, развивающие быстроту.		задания.
50.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие быстроту.	Спортзал	Практические задания.
51.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие общую выносливость.	Спортзал	Опрос
52.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие общую выносливость.	Спортзал	Тестирование
53.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
54.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	Спортзал	Зачет
55.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	Спортзал	Зачет
56.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие силу.	Спортзал	Зачет
57.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие силу.	Спортзал	Тестирование
58.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
59.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Специальная физическая подготовка.** Беговая подготовка.	Спортзал	Практическое задание
60.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	**Специальная физическая подготовка.** Беговая подготовка.	Спортзал	Тестирование
61.				Беседа.	теоретические занятия	2	Лыжная подготовка. Подбор и хранение беговых лыж.	Спортзал	Опрос

							Лыжероллерная подготовка.		
62.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. Лыжероллерная подготовка.	Спортзал	Практическое задание
63.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Способы торможения. Лыжероллерная подготовка.	Выход на местность	Практическое задание
64.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Участие в соревнованиях. Лыжероллерная подготовка.	Выход на местность	Практическое задание
65.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Виды поворотов и разворотов. Лыжероллерная подготовка.	Выход на местность	Практическое задание
66.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
67.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Лыжи роллеры.	Выход на местность	Зачет
68.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Участие в соревнованиях. Лыжероллерная подготовка.	Выход на местность	Практическое задание
69.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжероллерах.	Выход на местность	Практическое задание
70.				Тренировочное занятие	практические занятия	2	Лыжная подготовка. Участие в соревнованиях. Лыжероллерная подготовка.	Выход на местность	Соревнования
71.				Соревнования	практические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования.**	Выход на местность	Результат соревнований.
72.				Соревнования	теоретические занятия	2	**Контрольные упражнения и соревнования. Подведение итогов.**	Выход на местность	Опрос

2.5. Список использованных источников

1.Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983

2.Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М.: Просвещение, 1989 г. 3.Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: Фис, 1985

4.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 1990.

5. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С. -Петербург, 1994

7. Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. - Волгоград: ВГИФК, 1983

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

9. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль спортивном ориентировании: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФ, 1995.

10. ГурскийА.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н. Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990

11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М, Физкультура и спорт, 1981.

Интернет-ресурсы

1. Академическая библиотека (сайт Академии детско-юношеского туризма и краеведения). –Режим доступа http://madut.narod.ru/lit.html.

2. Гомонова, С.И. Проблемы «трудных» подростков, пути их предупреждения и решения. – Режим доступа http://festival.1september.ru.

3. Закон «Об образовании». – Режим доступа http://mon.gov.ru.

4. Идрисов, А.Е. Индивидуально-возрастные и психологические особенности младших подростков. – Режим доступа http://festival.1september.ru.

5. Конвенция ООН о правах ребенка. – Режим доступа http://www.good.cnt.ru.

6. Литература по спортивному ориентированию. – Режим доступа http://www.orient-murman.ru.

7. Общая педагогика. – Режим доступа http://kpip.kbsu.ru.

8. Родин, М.А. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса. – Режим доступа http://lib.sportedu.ru.

9. Шилова, М.И., Шевчук, Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. – Режим доступа http://lib.sportedu.ru.

Приложение 1

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Средства контроля

№	Упражнение	Уро-вень	Возрастные группы (полное количество лет)					
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	Высокий	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
		Средний	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		Низкий	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2
2	Челночный бег 3 х 10 метров (координационные способности)	Высокий	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
		Средний	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 - 7,5	6,9 - 7.3	6,7 – 7,1
		Низкий	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 - -7,6
3	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)	Высокий	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		Средний	171 – 185	181- - 195	196 - 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		Низкий	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	Высокий	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		Средний	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
		Низкий	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5	5 –минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	Высокий	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
		Средний	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		Низкий	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 - 1410	1321 – 1470

Приложение 2

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний обучающихся после окончания обучения по программе «Спортивное ориентирование»

1.Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5. Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль.

7. Планирование спортивной тренировки.

8. Методика ведения спортивного дневника.

9. Спортивный инвентарь.

10. Основы картографии.

11. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

12. Легенды контрольных пунктов.

13. Условные знаки спортивных карт.

14.Чтение спортивной карты.

15. Порядок работы на контрольном пункте.

16. Технико-вспомогательные действия.

17. Компас и его использование.

18. Тактическая подготовка.

19. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

20. Краеведение и охрана природы.

21. Основы туристской подготовки.

22. Общая физическая подготовка.

23. Упражнения, развивающие быстроту.

24. Упражнения, развивающие общую выносливость.

25. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

26. Упражнения, развивающие силу.

27. Специальная физическая подготовка.

28. Беговая подготовка.

29. Лыжная подготовка.

30. Контрольные упражнения и соревнования.

Приложение 3

Классификация условных знаков карт Задание №1

Все знаки спортивных карт делятся на пять групп.
Перечислите их:
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание №2 Нарисуйте по пять знаков каждой группы.
Подпишите их. Группа линейных ориентиров
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
Группа точечных ориентиров
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание №3 Нарисуйте и подпишите названия условных знаков, с помощью которых карта может быть сориентирована по сторонам горизонта.
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Задание №5 Цветными карандашами зарисуйте по памяти в тетрадь следующие знаки:
Наименование знака Изображение Наименование знака Изображение
ОТКРЫТОЕ ПРОСТРАНСТВО _____
РАЗВИЛКА _____
ДОРОГА _____
НЕПРОХОДИМАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ _____
УЗКАЯ ПРОСЕКА _____
ЧЁТКАЯ ГРАНИЦА РАСТИТЕЛЬНОСТИ_____
ШИРОКАЯ ПРОСЕКА _____

ОТДЕЛЬНО СТОЯЩЕЕ ДЕРЕВО_____
ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА_____
ШОССЕ _____
ВЫСОКАЯ ОГРАДА _____
УЛУЧШЕННАЯ ДОРОГА _____
ОГРАДА_____
ГРУНТОВАЯ ДОРОГА _____
РАЗРУШЕННАЯ ОГРАДА_____
ТРОПИНКА _____
ПРОХОД В ОГРАДЕ_____
ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТРОПИНКА_____
ОТДЕЛЬНАЯ ПОСТРОЙКА_____
ЗАСТРОЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ _____
НЕЧЁТКОЕ БОЛОТО _____
РАЗВАЛИНЫ_____
КОЛОДЕЦ_____
СТРЕЛЬБИЩЕ_____
РОДНИК_____