

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управление образования АМО «Заиграевский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 3 от «21» августа 2023 г.	 «УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 215 от «30» августа 2023 г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Спортивное ориентирование»

Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
тренер-преподаватель – Атясов А.В.

с. Шабур
2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06) (далее – Методические рекомендации);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» (приказ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Заиграевская детская юношеская спортивная школа» № 203-од от 01.09.2022г.)

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно

продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание.

Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 6, 7 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты увлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

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

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Программа предусматривает обучение занимающихся в группе спортивного ориентирования и рассчитана на 3 года.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Программа дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» предназначена для детей возрастной категории 7 – 18 лет. Срок реализации программы 3 года. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» являются учебно-тренировочные занятия.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и характеризуется следующей **направленностью**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы – программа актуальна на сегодняшний день, так как восполняет недостаток в двигательной активности ребенка, имеет оздоровительный эффект. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые ребенку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок

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.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.

Вид программы: Модифицированная программа спортивной подготовки, этап начальной подготовки, по виду спорта «спортивное ориентирование» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 500 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивное ориентирование"

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. В объединения принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Годовой объем рассчитан на 46 недель – 276 часов.

Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

Срок и объем освоения программы:

3 года, 828 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 276 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 года обучения, 552 педагогических часа.

Форма обучения: 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 в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Особенности организации образовательной деятельности: Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2, 3 год обучения
Спортивное ориентирование	6 часов в неделю; 276 часов в год.	6 часов в неделю; 276 часов в год. (2 года обучения)

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: 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:образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- 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 туристской деятельности;
- 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 республики, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Валеологические:

- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;
- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

Ожидаемые результаты:

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

В результате изучения курса

Обучающиеся научатся:

- основам топографии и ориентирования;
- ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- определять опасные и ядовитые растения;
- преодолевать различные естественные препятствия;
- вязке узлов;
- следовать на занятиях инструкциям преподавателя;
- вносить коррективы в свою работу;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- ориентироваться в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I. Теоретическая подготовка		18	19	13
1.1.	Вводное занятие. История ориентирования	2	1	1
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение	2	1	1
1.3.	Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	3	2
1.4.	Топография, условные знаки. Топографическая карта	2	3	4
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	4	1
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2	-
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	1
1.8.	Основы туристской подготовки	4	3	3
II. Практическая подготовка		256	253	258
2.1.	Общая физическая подготовка	135	111	99
2.2.	Специальная физическая подготовка	43	49	59
2.3.	Техническая подготовка	27	37	39
2.4.	Тактическая подготовка	38	28	28
2.5.	Корректировка спортивных карт	-	8	8
2.6.	Контрольные нормативы и соревнования	13	20	25
III. Врачебный контроль		вне учебного плана		
IV. Восстановительные мероприятия		2	4	5
ИТОГО:		276	276	276

1.4. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

- Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронная отметка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.
- Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.
- Топография, условные знаки. Спортивная карта. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
- Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Технико- вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

- Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.
- Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
- Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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. Упражнения с партнером.

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

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

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

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Туристские походы.

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

Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута.

Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП.

Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

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

Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3-х соревнованиях по ОФП и в 3-х и более соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности, согласно нормативным требованиям.

Врачебный контроль (вне учебного плана)

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

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства. Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро, - мезо, - макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха.

Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	46 недель в год; 138 недель на период реализации программы
Количество учебных дней	138 в год; 414 на период реализации программы
Продолжительность каникул	с 01 июля. по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 30 июня
Сроки промежуточной аттестации	декабрь – январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май – июнь

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	▪ Тренажеры многофункциональные; ▪ Лыжный тренажер; ▪ Велотренажер; ▪ Велостанки; ▪ Насос для накачки шин; ▪ Комплект запасных частей для велосипеда; ▪ Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж; ▪ Компас; ▪ Комплект лыжный (лыжи, палки, ботинки скреплениями); ▪ Обувь для спортивного ориентирования кроссовки беговые; ▪ Беговой костюм для спортивного ориентирования костюм тренировочный шапка, перчатки.
Информационное обеспечение	- видео - фото - интернет источники - учебная литература
Кадровое обеспечение	В реализации программы задействован 1 тренер-преподаватель по виду спорта «спортивное ориентирование»

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований по виду спорта.

2.4. Оценочные материалы (планируемые результаты)

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает вводный, 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. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях различных уровней. 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.

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам обучения

2.4.1.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		год обучения					
		1	2	3	1	2	3
Скоростные качества	Бег на 60 м (сек)	11.0	10.5	10.1	11.8	11.5	11.1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150

Выносливость	Бег 800 м (мин., сек.)	4.30	4.00	3.30	5.00	4.30	4.00
	Бег 1000 м (мин., сек.)	5.00	4.35	4.00	5.20	4.50	4.20
	Кросс 3 км (мин., сек.)	14.30	13.40	13.10	15.40	15.10	14.30
	Кросс 5 км (мин., сек.)	26.00	25.00	22.00	28.00	26.00	24.00
	Лыжная гонка 5 км (мин., сек.)	30.00	28.00	26.00	32.00	30.00	28.00
	Лыжная гонка 10 км (мин., сек.)	-		46.00	-	-	48.00
Выполнение Разрядных нормативов		III юн.	II юн.	I юн.	III юн.	II юн.	I юн.

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.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- **словесные** (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор) – применяются с целью создания ясного представления при обучении лыжных ходов;
- **наглядные** (показ, демонстрация);
- **практические** (игра, соревнование, метод целостного разучивания, метод расчленения цикла).

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Самостоятельные индивидуальные занятия.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология модульного обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое и методическое обеспечение:

1. Ноутбук
2. Электронный контрольный пункт с системой отметки SFR на 50 участников. В комплект входят:
 - станция SFR сопряжения с компьютером – 1 шт
 - станция стартовая SFR U-5 – 1 шт
 - станция финишная SFR U-5 – 1 шт
 - станция очистки чипов SFR U-5 – 1 шт
 - станция отметки на промежуточных контрольных пунктах SFR U-5 – 15 шт

- карточка участника - чипы «Лепесток SFR - 122» системы отметки (на 122 отметки) – 50 шт
принтер сплитов влагозащищенный 80 мм – 1 шт
контрольный пункт (КП) оборудованный для летних соревнований (кол 90 см, верхняя планка с одним компостером и местом для установки станции SFR, номер, нижняя упорная планка) – 17 шт
призма КП 30х30см нейлоновая – 17 шт
3. Учебные плакаты
 4. Секундомеры электронные
 5. Часы
 6. Аптечка медицинская в упаковке
 7. Весы напольные
 8. Каски
 9. Перчатки
 10. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
 11. Мячи набивные
 12. Скакалки
 13. Канцелярские принадлежности
 14. Канат
 15. Веревочная лестница
 16. Турники
 17. Контрольные пункты стандартные(кол+палка+призма+компостер)
 18. Контрольные пункты тренировочные
 19. Фонари налобные
 20. Держатель легенды для спортивного ориентирования
 21. Флажки ограждения
 22. Стол складной
 23. Стулья туристические раскладные со спинкой
 24. Очки защитные
 25. Планшеты для карт
 26. Компасы: планшетные, спортивные на палец
 27. Шатер туристский
 28. Курвиметр- измеритель
 29. Жилеты судейские
 30. Генератор бензиновый
 31. Освещение старта-финиша-кп для ночного ориентирования

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет-сайты

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель реализующий программу «спортивное ориентирование.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р).
3. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06) (далее – Методические рекомендации).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия.
 - Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
 - Боришкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
 - Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
 - Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
 - Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
 - Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1977.
 - Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

- Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1995.
- Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1998.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.— Смоленск: СГИФК, 1998.
- Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.— Смоленск, 1998.
- Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.— М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Лосев А.С. Журнал “О-вестник” 1991–1997 гг.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур, 1997.
- Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
- Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

Интернет ресурсы:

- сайт Министерства молодёжной политики и спорта Республики Бурятия (minsport.gov.ru).
- сайт Министерства образования и науки Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minobr>).
- Сайт управления образования АМО «Заиграевский район» (<http://uozrrb.ucoz.ru>).
- сайт Федерации спортивного ориентирования России (<https://rufso.ru>)
- сайт ООО» Федерация спортивного ориентирования Республики Бурятия» (<http://fso.sdep.ru>).
- сайт МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» (<https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>).
- Сайт о спортивном ориентировании в России и в Море (o-sport.ru).
- Сайт для тех кто еще не знает об ориентировании (start.o-sport.ru)

Видеозаписи:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262796

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024