

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3**

**Принята на заседании
педагогического совета
от «_31_» _____ 08 _____ 2020 __ г.
Протокол № _1_____**

**УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 40-ОД от «_31_»_08_2020 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
_____ Ясинская Е.С**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. МАРШРУТ К УСПЕХУ»**

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
*Бевза Т.В.,
педагог дополнительного образования*

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивное ориентирование. Маршрут к успеху**» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков, освоивших базовый уровень спортивного ориентирования. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Необходимость разработки данной программы обусловлена недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах.

Программа разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – углубленный.

Актуальность

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», с учетом требований, изложенных в нормативных документах Министерства образования РФ.

В Концепции развития дополнительного образования детей в качестве одного из ориентиров дополнительного образования на современном этапе отмечается «формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся». Кроме того, большое значение имеет «использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения» (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года)

Ориентирование – вид спорта, собирающий на свои старты до 30 000 участников. Ориентирование – это единение с природой, позволяющее выходить на старт и в 80 лет. Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Ориентирование – это захватывающая игра с интригующим началом и непредсказуемым итогом. Занятия ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

В спортивном ориентировании для достижения высоких результатов важна хорошая физическая подготовка и скорость бега. В последние годы популярность бега в России сильно выросла, увеличивается количество беговых клубов, растёт количество соревнований и количество участников. Детям намного интереснее бегать с конкретной целью, для этого отлично подходит спортивное ориентирование, где каждый раз новая дистанция в новом месте, надо думать и принимать решения.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 12-17 лет. При записи в объединение пол значения не имеет, в первую очередь принимаются учащиеся, успешно закончившие программу "Городское и спортивное ориентирование", а также учащиеся, имеющие разряд по спортивному ориентированию или хорошую физическую подготовку; учащиеся должны быть без противопоказаний от врача к занятиям по спортивному ориентированию.

Цель программы - формирование у учащихся позитивного отношения к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни через обучение спортивному и ориентированию, рост спортивных результатов.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;
- обучать навыкам судейства в области спортивного ориентирования;
- ознакомить с правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- обучать передвижению по азимуту по пересечённой местности;
- знакомить с правилами дорожного движения, с правилами безопасного перемещения по городу;
- ознакомить с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты;
- закреплять навык выполнения комплексов упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить с основами туризма;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов.

Воспитательные:

- формировать волевые черты характера, самодисциплину психологическую готовность к участию в соревнованиях;
- воспитывать умение работать в команде, чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов

Развивающие:

- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- формировать умение организовывать самостоятельную деятельность;

- способствовать повышению уровня общей физической подготовки;
- способствовать повышению уровня беговой подготовки;
- способствовать развитию технических навыков в ориентировании;
- развивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать творческую активность

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, реализуется в объёме 216 часов в год, всего – 432 ч.

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Состав группы разновозрастный. (1 год обучения – 12-15 лет, 2 год – 13-16 лет, 3 год – 14-17 лет).

1-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – 12 человек.

Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования.

Программа может ежегодно корректироваться в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения) и особенностей набранного контингента учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в кабинете, компьютерном классе, спортивном зале, парке, городском квартале или в лесном массиве. В зависимости от погодных условий, занятия могут переноситься в помещение, или перестраивается порядок тем, если данную тему невозможно изучить в помещении.

При проведении тренировочных туристских походов, многодневных соревнований по ориентированию организаторам следует руководствоваться нормативной базой детско-юношеского туризма. Сложность и длина трассы зависит от возраста, физической подготовки и года обучения.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий - комбинированное, теоретическое, практическое. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и выбраны с учетом возрастных особенностей учащихся.

Форма организации деятельности учащихся

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- индивидуальная в рамках фронтальной (выполнение практических и творческих заданий);
- групповая (выполнение задания в группе).

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации представляемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимы:

- Помещения, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности (спортивный зал, компьютерный класс, раздевалка)
- Полигон (территория вокруг здания, где проводятся занятия)
- Оборудование: туристское снаряжение, гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу, компасы, система контроля на дистанции (визуальная или электронная)
- Расходные материалы: бумага формата А4, карандаши.
- Карты: учебные карты, спортивные карты, топографические карты, спортивная карта территории вокруг здания, где проводятся занятия

Кадровое обеспечение программы

По данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

Планируемые результаты

Предметные:

- умение пользоваться техническим и тактическим арсеналом приемов и способов ориентирования на местности;
- знание основ топографии;
- приобретение навыка участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к серьёзным тренировкам и соревнованиям;
- знание основ судейства в области спортивного ориентирования;
- выполнение спортивных разрядов;
- формирование умений выполнять комплексы упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- сформированность навыка работы с инструментами графического редактора, позволяющего создавать спортивные карты
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- повышение уровня беговой подготовки;
- знание основ туризма

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- наличие мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- сформированность бережного отношения к природе;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- готовность учащихся к самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- психологическая готовность к участию в соревнованиях

Учебный план I года

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Режим участника соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	Практическая работа
3	Снаряжение	4	3	1	Прохождение контрольной дистанции
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4	3	1	Практическая работа
5	Техника спортивного ориентирования	20	4	16	Тренинг. Прохождение тренировочных дистанций
6	Правила дорожного движения для пешехода	2	1	1	Тренинг. Самостоятельная работа
7	Техника городского ориентирования	8	4	4	Прохождение тренировочной дистанции
8	Тактика прохождения дистанции	8	4	4	Практическая работа, прохождение

					контрольной дистанции
9	Основные положения правил по спортивному ориентированию	4	2	2	Участие в соревнованиях. Тренинг
10	Основы туристской подготовки	8	4	4	Тренинг. Поход
11	Общая физическая подготовка	14	1	13	Сдача контрольных нормативов.
12	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Сдача контрольных нормативов
13	Техническая подготовка	18	4	14	Прохождение контрольной дистанции
14	Тактическая подготовка	10	4	6	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
15	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
16	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
17	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение, анализ результатов за год
18	Учебно-массовые мероприятия	14	-	14	Соревнование, коллективное обсуждение
	Всего	216	39	177	

Учебный план II года

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Опрос
2	Снаряжение	4	3	1	Прохождение тренировочной дистанции

3	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	8	4	4	Практическая работа
4	Правила судейства на соревнованиях	14	6	8	Практическая работа (судейство на тренировочных соревнованиях)
5	Правила дорожного движения пешехода	4	2	2	Тренинг
6	Тактика прохождения дистанции	4	2	2	Практическая работа, прохождение контрольной дистанции
7	Основы туристской подготовки	10	8	2	Тренинг. Поход
8	Общая физическая подготовка	26	1	25	Сдача контрольных нормативов.
9	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка	18	4	14	Тест, контрольная дистанция
11	Тактическая подготовка	10	4	6	Контрольная дистанция
12	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
13	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	40	-	40	Выполнение спортивных разрядов
14	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение, анализ результатов за год
15	Учебно-массовые мероприятия	14	-	14	Соревнование, коллективное обсуждение
	Всего	216	37	179	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08	36	216	3 раза в неделю

					по 2 часа
--	--	--	--	--	-----------

Рабочая программа

Задачи I года обучения

Обучающие:

- ознакомить с различными типами карт и правилами их использования;
- обучать передвижению по азимуту по пересечённой местности;
- обучать правилам дорожного движения для пешеходов;
- ознакомить с правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- обучать основам туристской подготовки;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов

Воспитательные:

- воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать волю к победе, целеустремленность;
- формировать чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- формировать стремление к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям физкультурой;
- формировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов

Развивающие:

- способствовать развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- способствовать увеличению скорости бега;
- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- развивать творческий подход к решению задач;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Содержание программы I года обучения

Введение

Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного и городского ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

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

1. Режим участника соревнований по спортивному ориентированию

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное и расчетное время на тренировках и соревнованиях. Действия спортсмена-ориентировщика при обнаружении травмированного или потерявшегося участника. Действия спортсмена-ориентировщика при встрече с животным на дистанции.

Режим дня спортсмена-ориентировщика, разминка, заминка, время сна.

Практическая работа: составление описания режима дня спортсмена-ориентировщика.

2. Снаряжение

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас (на плате, на палец, различные виды колб), электронный чип (SFR, SI, SIAC, Emit), особенности и различия различных моделей. Одежда и обувь ориентировщиков в зависимости от вида дистанции. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. 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. Субъективные данные самоконтроля: ЧСС, самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практическая работа: прохождение тренировочной (подготовительной) дистанции по спортивному ориентированию, контроль за снаряжением участников.

3. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. ISOM 2017, ISSprOM 2019, масштаб карты в зависимости от вида дистанции, описание легенд. Методика измерения расстояний на карте и на местности. Методика создания спортивной карты.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Техника взятия азимута.

Техника движения по азимуту. Генерализация карты.

Практическая работа: работа с компасом, работа с легендой. Создание карты прилегающей территории.

Движение по азимуту по прилегающей территории.

4. Техника спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Отметка чипом и легенды КП. Уход с КП. Выбор варианта. Учёт набора высоты на дистанции и при выборе варианта. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практическая работа: тренинг на выбор пути с КП на КП.

Прохождение тренировочных дистанций по прилегающей территории.

5. Правила дорожного движения для пешехода

Техника безопасности. Виды дорог. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки. Направления движения. Велосипедные и пешеходные дорожки. Придомовая и дворовая территория. Базовые знаки дорожного движения.

Практическая работа: тренинг на знание ПДД. Работа со схемой движения перекрестков.

6. Техника городского ориентирования

Понятие о технике городского ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования.

Отметка на контрольном пункте (КП). Номера КП. Чип и легенды КП. Выбор пути между КП, оценка и сравнение длины варианта пути, оценка сложности. Уход с КП. Учёт набора высоты на дистанции и при выборе варианта.

Типичные ошибки при освоении техники городского ориентирования.

Практическая работа: прохождение тренировочной дистанции городского ориентирования по кварталу возле здания, где проходят занятия.

7. Тактика 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. Методика анализа соревнований. Тактика в эстафете, на общем старте, в гандикапе (задержанном старте). Виды рассеивания. Тактика в квалификации соревнований.

Практическая работа: анализ соревнований. Составление тактического плана дистанции на время. Тренировочные дистанции по спортивному и городскому ориентированию с общего старта или эстафеты, гандикап.

8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований в России и IOF. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Правила подготовки к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Технические условия, положение о соревнованиях.

Практическая работа: участие в соревнованиях. Тренинги на знание правил соревнований.

9. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Правила организации бивуаков, лагеря. Правила организации 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 работа: тренинги на знание техники безопасности и гигиены. Проведение туристического похода без ночевки.

10. Общая физическая подготовка

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

Правила выполнения упражнений ОФП.

Практическая работа: 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. Выработка навыка пребывания в незнакомом лесу без карты и компаса. Развитие уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

11. Специальная физическая подготовка

Правила выполнения упражнений СФП.

Практическая работа: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. 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. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Бег в гору.

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.

12. Техническая подготовка

Техника ориентирования. Назначение снаряжения. Цель различных видов технических заданий.

Практическая работа: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Взятие азимута. Выдерживание азимута. 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. Выбор кратчайших путей, срезки. Дистанция в следующих форматах: нитка, коридор, азимутальная по белой карте, рельеф.

13. Тактическая подготовка

Тактика спортивного и городского ориентирования, их различие. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Тактика прохождения длинной дистанции, средней и спринта.

Практическая работа: Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Контрольные соревнования по городскому ориентированию

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (рекомендуется организовывать дистанции таким образом, чтобы исключить пересечение улиц с оживленным движением), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

Контрольные соревнования по спортивному ориентированию

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (должны проводиться в городских парках для повышения безопасности мероприятий), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

По результатам контрольных соревнований на уровне объединения учащиеся допускаются к участию в соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговое занятие

Практическая работа Подведение итогов обучения за год. Рекомендации и обсуждение самостоятельной подготовки в летний период для поддержания физической формы, сохранения навыков ориентирования. Коллективное обсуждение и анализ результатов за прошедший год.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: показательные соревнования, конкурсы. План мероприятий составляется ежегодно. Также учащиеся могут принимать участие в мероприятиях (соревнованиях и т.д.) районного и городского уровней.

Планируемые результаты I года обучения

Предметные:

- знание условных знаков спортивной карты;
- знание правил дорожного движения для пешеходов;
- знание основных правил соревнований по городскому и спортивному ориентированию;
- владение правильной техникой бега по пересеченной местности с использованием снаряжения ориентировщика;
- умение применять обозначения карт и легенд на практике при прохождении дистанции;
- умение ориентироваться по азимуту и естественным приметам;
- сформированность начальных знаний и навыков в области туристической подготовки;
- способность участвовать в открытых соревнованиях по спортивному ориентированию на уровне своей возрастной группы в конце учебного года;
- знание правил выполнения упражнений общефизической и специальной физической подготовки;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- увеличение скорости бега и улучшение физической подготовки;
- выполнение учащимися спортивных разрядов

Метапредметные:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность интереса к занятиям спортом и физкультурой;
- формирование чувства личной ответственности за свои поступки;
- сформированность бережного отношения к природе;
- сформированность мотивации к достижению высоких спортивных результатов

Календарно-тематическое планирование

Группа № ____

I год обучения

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Количество часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Введение	2
2			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
3			Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	2
4			Снаряжение	
5			Снаряжение	
6			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
7			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2

8			Техника спортивного ориентирования	2
9			Техника спортивного ориентирования	2
10			Техника спортивного ориентирования	2
11			Техника спортивного ориентирования	2
12			Техника спортивного ориентирования	2
13			Техника спортивного ориентирования	2
14			Техника спортивного ориентирования	2
15			Техника спортивного ориентирования	2
16			Техника спортивного ориентирования	2
17			Техника спортивного ориентирования	2
18			Правила дорожного движения пешехода	2
19			Техника городского ориентирования	2
20			Техника городского ориентирования	2
21			Техника городского ориентирования	2
22			Техника городского ориентирования	2
23			Тактика прохождения дистанции	2
24			Тактика прохождения дистанции	2
25			Тактика прохождения дистанции	2
26			Тактика прохождения дистанции	2
27			Основные положения правил по спортивному ориентированию	2
28			Основные положения правил по спортивному ориентированию	2
29			Основы туристской подготовки	2
30			Основы туристской подготовки	2
31			Основы туристской подготовки	2
32			Основы туристской подготовки	2
33			Общая физическая подготовка	2
34			Общая физическая подготовка	2
35			Общая физическая подготовка	2
36			Общая физическая подготовка	2
37			Общая физическая подготовка	2
38			Общая физическая подготовка	2
39			Общая физическая подготовка	2
40			Специальная физическая подготовка	2
41			Специальная физическая подготовка	2
42			Специальная физическая подготовка	2
43			Специальная физическая подготовка	2
44			Специальная физическая подготовка	2
45			Специальная физическая подготовка	2
46			Специальная физическая подготовка	2
47			Техническая подготовка	2
48			Техническая подготовка	2
49			Техническая подготовка	2
50			Техническая подготовка	2
51			Техническая подготовка	2
52			Техническая подготовка	2
53			Техническая подготовка	2
54			Техническая подготовка	2
55			Техническая подготовка	2

84			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
85			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
86			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
87			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
88			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
89			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
90			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
91			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
92			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
93			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
94			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
95			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
96			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
97			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
98			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
99			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
100			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
101			Учебно-массовые мероприятия	2
102			Учебно-массовые мероприятия	2
103			Учебно-массовые мероприятия	2
104			Учебно-массовые мероприятия	2
105			Учебно-массовые мероприятия	2
106			Учебно-массовые мероприятия	2
107			Учебно-массовые мероприятия	2
108			Итоговое занятие	2

II год обучения

Задачи II года обучения

Обучающие:

- совершенствовать навыки спортивного и городского ориентирования;
- углублённо изучить правила соревнований по спортивному ориентированию;
- обучать навыкам судейства в области спортивного ориентирования;
- совершенствовать начальные туристические навыки у учащихся;
- создать условия для участия в соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- способствовать выполнению учащимися спортивных разрядов

Воспитательные:

- продолжить формировать ориентацию на здоровый образ жизни;
- продолжить воспитывать целеустремленность, волю, чувство коллективизма;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитывать чувство личной ответственности;
- формировать бережное отношение к природе;
- укреплять мотивацию к занятиям физкультурой;
- укреплять мотивацию к достижению высоких спортивных результатов;
- формировать психологическую готовность к участию в соревнованиях.

Развивающие:

- совершенствовать концентрацию внимания, зрительную память;
- способствовать дальнейшему развитию общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- формировать умение организовывать самостоятельную деятельность;
- развивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- развивать творческую активность

Содержание программы 2-го года обучения

Введение

Порядок и содержание работы объединения. Техника безопасности на занятиях. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного и городского ориентирования.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях в текущем учебном году. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1. Снаряжение

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Последние технологические новинки в области материалов для туристического снаряжения. Правила подготовки инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиенические основы труда и отдыха.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Электронные средства контроля на дистанции (пульсометр, GPS).

Практическая работа: прохождение тренировочной дистанции по спортивному ориентированию, контроль за снаряжением учащихся. Работа с электронными средствами контроля на дистанции.

2. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Повторение условных знаков, цветов спортивной карты, обозначений легенд. Методика измерения расстояний на карте и на местности. Повторение правил ориентирования карты и движения по азимуту.

Практическая работа: работа с компасом. Движение по азимуту на скорость.

3. Правила судейства на соревнованиях.

Правила работы судьи на дистанции. Работа с программным обеспечением. Правила составления итогов соревнований.

Практическая работа: судейство на тренировочных соревнованиях. Составление и анализ результатов тренировочных соревнований.

4. Правила дорожного движения для пешехода

Техника безопасности. Повторение правил дорожного движения. Велосипедные и пешеходные дорожки. Придомовая и дворовая территория. Базовые знаки дорожного движения.

Практическая работа: тренинг на знание ПДД. Работа со схемой движения перекрестков.

5. Тактика прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Правила составления тактического плана. Методика анализа соревнований.

Практическая работа: анализ соревнований. Составление тактического плана дистанции на время. Тренировочные дистанции по спортивному и городскому ориентированию с общего старта или эстафеты, гандикап.

6. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила организации бивуаков, лагеря. Правила организации питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Знакомство с маршрутной книжкой.

Практическая работа: тренинги на знание техники безопасности и гигиены. Планирование маршрута туристического похода на 1 и 2 дня. Проведение туристического похода без ночевки.

7. Общая физическая подготовка

Правила выполнения упражнений ОФП.

Практическая работа: 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. Выработка навыка пребывания в незнакомом лесу без карты и компаса. Развитие уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу». Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

8. Специальная физическая подготовка.

Правила выполнения упражнений СФП.

Практическая работа: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. 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. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Бег в гору. Бег по парку/лесу вне дорог.

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.

9. Техническая подготовка

Техника городского и спортивного ориентирования, их различие.

Практическая работа: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Взятие азимута. Выдерживание азимута. Выбор привязки.

Определение точки КП. 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. Выбор кратчайших путей, срезки. Азимут, коридор, нитка, карта с убранной дорожной сетью.

10. Тактическая подготовка.

Тактика ориентирования. Правила планирования прохождения дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.
Практическая работа: Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Контрольные соревнования по городскому ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (рекомендуется организовывать дистанции таким образом, чтобы исключить пересечение улиц с оживленным движением), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

Контрольные соревнования по спортивному ориентированию.

Практическая работа: Контрольные соревнования на дистанциях, сокращенных по сравнению с дистанциями, организуемыми спортивными учреждениями (должны проводиться в городских парках для повышения безопасности мероприятий), с учетом выполнения учащимися контрольных нормативов.

По результатам контрольных соревнований на уровне объединения учащиеся допускаются к участию в соревнованиях районного и городского уровня.

Итоговое занятие

Практическая работа: Подведение итогов обучения за год. Рекомендации и обсуждение самостоятельной подготовки в летний период для поддержания физической формы, сохранения навыков ориентирования. Коллективное обсуждение и анализ результатов за прошедший год.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия проводятся по тематике объединения в рамках объединения: показательные соревнования, конкурсы. План мероприятий составляется ежегодно.

Также учащиеся могут принимать участие в мероприятиях (соревнованиях и др.) районного и городского уровней.

Планируемые результаты II года обучения

Предметные:

- получение опыта прохождения дистанций на соревнованиях по спортивному и городскому ориентированию;
- выполнение юношеских разрядов;
- сформированность общих физических навыков, необходимых для прохождения дистанций;
- владение правильной техникой бега с использованием снаряжения ориентировщика;
- приобретение навыков судейства в области спортивного ориентирования;
- сформированность начальных знаний и навыков в области туристической подготовки;

- приобретение навыков прохождения туристических слетов.

Метапредметные:

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера

Личностные:

- психологическая готовность к участию в соревнованиях;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной деятельности;
- наличие мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- сформированность бережного отношения к природе;
- способность к волевой саморегуляции, дисциплине;
- готовность учащихся к самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность интереса к занятиям спортом и физкультурой

Календарно-тематическое планирование

Группа № ____

II год обучения

№	Дата занятия		Название раздела, темы	Количество часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Введение	2
2			Снаряжение	2
3			Снаряжение	2
4			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
5			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2

6			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
7			Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2
8			Правила судейства на соревнованиях	2
9			Правила судейства на соревнованиях	2
10			Правила судейства на соревнованиях	2
11			Правила судейства на соревнованиях	2
12			Правила судейства на соревнованиях	2
13			Правила судейства на соревнованиях	2
14			Правила судейства на соревнованиях	2
15			Правила дорожного движения пешехода	2
16			Правила дорожного движения пешехода	2
17			Тактика прохождения дистанции	2
18			Тактика прохождения дистанции	2
19			Основы туристской подготовки	2
20			Основы туристской подготовки	2
21			Основы туристской подготовки	2
22			Основы туристской подготовки	2
23			Основы туристской подготовки	2
24			Общая физическая подготовка	2
25			Общая физическая подготовка	2
26			Общая физическая подготовка	2
27			Общая физическая подготовка	2
28			Общая физическая подготовка	2
29			Общая физическая подготовка	2
30			Общая физическая подготовка	2
31			Общая физическая подготовка	2
32			Общая физическая подготовка	2
33			Общая физическая подготовка	2
34			Общая физическая подготовка	2
35			Общая физическая подготовка	2
36			Общая физическая подготовка	2
37			Специальная физическая подготовка	2
38			Специальная физическая подготовка	2
39			Специальная физическая подготовка	2
40			Специальная физическая подготовка	2
41			Специальная физическая подготовка	2
42			Специальная физическая подготовка	2
43			Специальная физическая подготовка	2
44			Специальная физическая подготовка	2
45			Специальная физическая подготовка	2
46			Специальная физическая подготовка	2
47			Техническая подготовка	2
48			Техническая подготовка	2
49			Техническая подготовка	2
50			Техническая подготовка	2
51			Техническая подготовка	2
52			Техническая подготовка	2
53			Техническая подготовка	2

83			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
84			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
85			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
86			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
87			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
88			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
89			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
90			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
91			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
92			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
93			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
94			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
95			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
96			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
97			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
98			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
99			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
100			Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	2
101			Учебно-массовые мероприятия	2
102			Учебно-массовые мероприятия	2
103			Учебно-массовые мероприятия	2
104			Учебно-массовые мероприятия	2
105			Учебно-массовые мероприятия	2
106			Учебно-массовые мероприятия	2
107			Учебно-массовые мероприятия	2
108			Итоговое занятие	2

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как отчет о дистанции на тренировке или соревновании, наблюдение, беседа, опрос, заполнение спортивного дневника. Спортивный дневник предназначен для записи тренировок и анализа соревнований, также для подсчета километража или часов бега и ориентирования. Может быть в электронном или бумажном варианте.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-го года обучения), в форме сдачи контрольных нормативов и анализа тренировок и соревнований за текущий период.

Итоговый контроль проводится по окончании 2-го года обучения по программе.

Основной формой предъявления результата на любом этапе является сдача контрольных нормативов, прохождение дистанций и результаты соревнований.

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, собеседование, анкетирование	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Отчет о дистанции на тренировке или соревновании, наблюдение, беседа, опрос, спортивный дневник	Карта наблюдений педагога. Спортивный дневник учащегося	Карта наблюдений педагога. Спортивный дневник учащегося
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы (1, 2, 3 год обучения)	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Карта наблюдений педагога. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные	Карта наблюдений педагога. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.

			дневники.	
	Декабрь 1,2,3 года обучения	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.
	Май 1,2,3 года обучения	Сдача контрольных нормативов и анализ тренировок и соревнований за текущий период.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.	Протокол фиксации результатов промежуточного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, отчёты о дистанциях, спортивные дневники.
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Участие в соревнованиях. Спортивный дневник	Протокол фиксации результатов итогового контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Грамоты и дипломы, спортивные дневники.	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы, спортивные дневники.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Карта наблюдений педагога.	Карта наблюдений педагога.
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение	Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Информационная карта. Аналитическая справка
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование, заполнение карт самооценки	Заполненные бланки анкет, карт самооценки. Информационная карта. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Аналитическая справка. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта.
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение. Командное участие в соревнованиях	Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование, командное участие в соревнованиях	Заполненные бланки анкет. Карта наблюдений педагога.	Аналитическая справка
<i>Итоговый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, анкетирование	Заполненные бланки анкет. Карта наблюдений	Аналитическая справка.

			педагога.	
--	--	--	-----------	--

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: ОФП, контрольный бег, знание теории по ориентированию

Фиксация результатов промежуточного контроля освоения программы производится по 5 параметрам:

1 год обучения: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, учебно-коммуникативные умения, результат участия в соревнованиях.

2 год обучения: теоретическая подготовка, практическая подготовка, личностные и поведенческие качества, учебно-коммуникативные умения, результат участия в соревнованиях (или: техническая подготовка, тактическая подготовка, судейская подготовка, личностные и поведенческие качества, выступления на контрольных соревнованиях).

Фиксация результатов итогового контроля освоения программы производится по 5 параметрам: техническая подготовка, тактическая подготовка, судейская подготовка, личностные и поведенческие качества, выступления на контрольных соревнованиях.

Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится по следующим 10 параметрам: культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе, коммуникативные навыки и умение работать в команде, навыки самоорганизации, мотивация к здоровому образу жизни, бережное отношение к природе, волевые качества, мотивация к достижению высоких спортивных результатов, ответственность.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	10-14 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	15-25 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	26-30 баллов – высокий уровень

Методические материалы

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Беседа, рассказ	Формирование теоретических и практических знаний
2	Наглядные методы	Использование фото, иллюстраций, видео.	Тренировка внимания, зрительной памяти, развитие воображения.
3	Практические	Участие в	Развивают умение применить на практике

	методы	соревнованиях, контрольных тренировках.	полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки
4	Дедуктивные методы	Экскурсии, путешествия, походы, экспедиции, ознакомление с литературой и выявление конкретных вопросов	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное
5	Методы самостоятельной работы	Работа с литературой. Работа на дистанции на местности.	Развитие самостоятельности, умение принимать решения.
6	Игровые методы	Спортивные развивающие и игры.	Развитие командного духа, многообразие впечатлений

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, устный обучающий контроль, коллективное обсуждение, самостоятельная работа, соревновательный элемент, элемент тренинга.

Используемые **современные педагогические технологии:**

- Информационно – коммуникационная технология (презентации, использование компьютерной программы для планирования дистанций, работа в векторном редакторе по созданию карт)
- Здоровьесберегающие технологии (физкультурно-оздоровительная деятельность, пребывание на свежем воздухе, развитие физических качеств)
- Игровые технологии (подвижные игры, усвоение материала в игровой форме)

Дидактические средства:

- Иллюстративный материал к темам программы:
 - учебные карты, спортивные карты, топографические карты, спортивная карта территории вокруг здания, где проводятся занятия
 - условные знаки карт и легенд
 - фотоматериалы
- Электронные образовательные ресурсы:
 - Видео-трансляция соревнований
 - GPS-трансляция соревнований <https://www.tulospalvelu.fi/gps/http://o-gps-center.ru/viewer/>
 - Международная база спортивных карт - <http://www.omaps.worldofo.com/>
- Положения и технические условия городских и всероссийских соревнований
- Тесты на знание условных знаков карт и легенд

Информационные источники

Список литературы 1 год обучения

Для педагога:

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Для учащихся:

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат
Куликов В.М., Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

2 год обучения

Для педагога:

Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.- Волгоград: ВГИФК, 1983.
 Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1998.
 Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
 Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
 Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
 Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
 Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.

Для учащихся:

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
 Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат
 Куликов В.М., Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
 Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
 Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
 Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области - <http://o-site.spb.ru/>
2. Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга - <http://www.spbof.ru/ru/fso/board>
3. Федерация спортивного ориентирования России - <http://www.rufso.ru/>
4. Всемирная федерация спортивного ориентирования - <https://orienteering.sport/>
5. Международная база спортивных карт - <http://www.omaps.worldofo.com/>