

Департамент образования города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя
Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова

_____ А.А.

Покручина

«02» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ПРОДВИНУТЫЙ
УРОВЕНЬ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Подлевских Елена Аркадьевна,
педагог дополнительного образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского учтено
(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

Содержание

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	7
Планируемые результаты программы	9
Задачи 1 года обучения.....	13
Учебно-тематический план 1 года обучения	14
Содержание программы 1 года обучения	16
Ожидаемые результаты 1 года обучения	21
Задачи 2 года обучения.....	23
Учебно-тематический план 2 года обучения	24
Содержание программы 2 года обучения	25
Ожидаемые результаты 2 года обучения	30

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график	32
Условия реализации программы	33
Методическое обеспечение программы.....	35
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	39
Список литературы	42

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	44
---	----

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование – продвинутый уровень» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

– Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Это один из немногих видов спорта, в котором участники действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров и судей. Деятельность ориентировщика на дистанции весьма разнообразна. Во время движения по дистанции спортсмен должен следить за местностью, ориентироваться и читать карту, контролировать расстояние и направление. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Установлено, что под воздействием занятий ориентированием

значительно развиваются объем и переключение внимания, наглядно-образная память.

Особенность спортивного ориентирования - это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок и отличного физкультурно-оздоровительного средства. Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, помогают познавать и понимать природу. Спортсмен - ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, математики, физкультуры. 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, и любому человеку, который пошел в лес за грибами и ягодами.

Значимость программы для региона. Программа способствует не только обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению, как многие программы спортивной направленности, но и предполагает освоение ими жизненно необходимых знаний, умений и навыков, знакомство во время поездок на соревнования со своей Родиной и родным краем, тем самым формируя патриотические чувства обучающихся. В этом значимость данной программы.

Отличительные особенности программы. Программа является одной из составных частей образовательного курса «Спортивное ориентирование». В ней тесно переплетаются три вида образовательной деятельности: физическое воспитание, получение специфических знаний по спортивному ориентированию, приобретение туристских навыков и навыков жизнеобеспечения в полевых условиях. Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки.

Программа предусматривает многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек на всех этапах подготовки.

Методической особенностью программы является постепенный рост объёма общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения специальной подготовки. Одновременно увеличивается интенсивность тренировочных нагрузок, которые полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов (далее – УТС) является обязательной и играет важную роль в подготовке юных ориентировщиков. Во время проведения УТС и лагерей старшие воспитанники передают свои умения и знания, помогают приобрести определённые навыки младшим ребятам. Большое место в программе занимает соревновательная часть.

Новизна программы. Новизна программы заключается в её практической направленности, введении большого количества соревновательных и игровых элементов.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 8 - 18 лет. В отдельных случаях допускается прием в объединение одного-двух воспитанников более младшего возраста, при этом необходимо адаптировать нагрузки в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Ведя запись желающих заниматься в объединении, необходимо проконсультироваться с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям и получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех мероприятиях. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивным ориентированием.

Сроки освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы. Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель.

Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «продвинутому» уровню сложности.

Количество обучающихся в учебной группе. На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным ориентированием на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети прошедшие специальную подготовку по программе «Спортивное ориентирование – базовый уровень», либо прошедшие обучение спортивному ориентированию по любой другой образовательной программе. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по спортивному ориентированию в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 8 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 8-13, 14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний по предмету, а также умений и навыков учащихся. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах, а также наставничество, когда старшие воспитанники объясняют материал более младшим. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Организационные формы обучения. На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности ребёнка посредством занятий спортивным ориентированием. Достижение высоких спортивных результатов на областном уровне и участие сильнейших обучающихся во всероссийских и международных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- Овладение обучающимися продвинутым уровнем знаний, умений и навыков для занятий спортивным ориентированием;
- Формирование потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Получение знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;

- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

- Владение знаниями по основам организации и проведения тренировок;
- Умение составлять комплексы упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Понимание предмета «Спортивное ориентирование» как способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

По итогам реализации программы воспитанники приобретают следующие знания:

- правила ТБ на занятиях и дорожного движения;
- виды спортивного ориентирования;
- выдающиеся российские спортсмены-ориентировщики;
- правила соревнований по спортивному ориентированию, различные виды соревнований: личные, командные, эстафета;
- тактические приемы различных видов соревнований;
- методы зимнего ориентирования;
- техники лыжного хода;
- правила присвоения разрядов;
- гигиенические требования к тренировке;

- условные знаки и масштабы спортивных карт, правила вычерчивания условных знаков;
- устройство компаса;
- приемы движения по опорным, линейным ориентирам;
- значение имитационных упражнений;
- значение врачебного контроля;
- виды туризма;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- виды костров;
- обязанности командира и завхоза группы;
- правила составления разминки;
- правила различных спортивных игр;
- приемы постановщиков трасс соревнований по спортивному ориентированию;

По итогам реализации программы воспитанники приобретают умения и навыки:

- соблюдение правил безопасности;
- ориентирование карты;
- чтение спортивной карты, точное чтение карты, определение по карте характера местности;
- определение расстояния по карте с помощью линейки, на местности – визуально, шагами и по времени;
- прохождение дистанции в заданном направлении, по выбору и маркированного маршрута;
- пользование различными техническими приемами при прохождении дистанции;
- составление плана прохождения КП;
- анализировать задачу КП – по 2-м принципам расположения информации;
- реализация выбранного пути;
- определение точки стояния;
- выбор пути в зависимости от различных факторов;
- распределение сил на дистанции;
- анализ пройденной дистанции по своей и чужой карте;

- планирование и постановка учебных дистанций;
- рисовка условных знаков;
- лепка из пластилина заданного участка (фрагмента) рельефа;
- копирование части плана, карты;
- составление диктанта «путешествие по карте»;
- внесение корректив в карту;
- самостоятельное проведение разминки;
- передвижение по склону, зарослям;
- составление и выполнение упражнения «Фартлек»;
- подбор лыжного снаряжения;
- ремонт лыж, палок;
- постановка лыжных креплений;
- изготовление планшета;
- имитация лыжных ходов без продвижения;
- владение техникой лыжных ходов, поворотов и торможений;
- высчитывание ранга соревнований;
- расчёт выполнения разрядов по протоколу;
- оказание первой помощи при ожогах и обморожениях (1-2 ст.), кровотечении;
- обработка поверхностной раны;
- оказание первой помощи при отравлении, переломе, вывихе;
- выбор места для лагеря и обустройство бивуака;
- установка и снятие палатки;
- разведение костра;
- расчёт продуктов;
- приготовление пищи на костре;
- определение пульса во время тренировки;
- проведение разминки с группой;
- проведение игры с новичками;
- высчитывание по формулам физиологических биоритмов, тестов.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Формирование потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Получение углублённых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Получение знаний по основам организации и проведения тренировок;
- Повышение уровня физической подготовки;
- Выполнение норматива 1 юношеского, III взрослого спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- Достижение высоких результатов на областных соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в любых жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;

- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В пом.	На мест	
I	ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.	10	7	3		Беседа, зачет
2	Топографическая подготовка	20		8	12	Дидактические игры, решение топографических задач
3	Техническая подготовка	83	18	23	42	Учебно- тренировочные соревнования
4	Тактическая подготовка	20	4	8	8	Решение ситуационных задач

5	Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика	18	6	8	4	Поход выходного дня
6	Учебные соревнования и спортивные состязания.	50			50	Участие в спортивных соревнованиях
7	Организация и проведение соревнований	11		3	8	Судейство учебно-тренировочных соревнований
II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Общефизическая подготовка:	40		10	30	Сдача нормативов по ОФП
2	Специальная физическая подготовка	55	2	5	48	Сдача нормативов по СФП
3	Игры.	8			8	-
4	Медицинский контроль и тесты	9	1	5	3	Прохождение медицинского контроля
ИТОГО:		324	38	73	213	
	Проведение учебно-тренировочных сборов. Участие в соревнованиях «Приз Кирова», Чемпионат Кировской области.	Вне сетки часов				

Содержание программы первого года обучения

I. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Ориентирование как вид спорта. Техника безопасности.

Теория: Цели и задачи программы «Спортивное ориентирование – продвинутый уровень». Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу.

Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию.

Перспективы развития ориентирования. Анализ выступления сильнейших спортсменов.

Единая Всероссийская Спортивная Классификация – структура, новые положения.

Резервы человеческого организма, зависимость возможностей человека от систематических тренировок.

Приёмы оказания доврачебной помощи при обморожениях, отравлениях, переломах, вывихах, поверхностных ранах.

Практика: Высчитывание ранга соревнований и расчёт выполнения разрядов по протоколу. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях (1-2 ст.), кровотечении, отравлении, переломе, вывихе; обработка поверхностной раны.

Тема 2. Топографическая подготовка.

Теория: Различные виды спортивных компасов. Приёмы работы с компасом. Копирование карт различной сложности. Различные формы рельефа, способы его изображения. Классификация местности с хребтово-лощинным рельефом, с пойменным рельефом, паутинистая местность, местность с «клочковатой растительностью».

Практика: Чтение карт различной сложности во время пеших прогулок и во время кросса. Глазомерная съёмка небольших участков местности. Корректировка старых карт.

Тема 3. Техническая подготовка.

Комплексное чтение спортивных карт в процессе непрерывного бега. Измерение расстояний на сильнопересечённой местности. Факторы влияющие на точность измерения расстояний.

Ориентирование на лыжах на маркированной трассе. Приёмы постановщиков маркированных трасс. Задачи постановки контрольных пунктов (на выбор, на чтение,

на параллельные ситуации). Принципы анализа задач КП: I – место расположения относительно КП решающей информации, II – характер размещения по трассе информации, раскрывающей КП. Метод прогнозирования на маркированных дистанциях.

Ориентирование на лыжах в заданном направлении. Ориентирование в заданном направлении бегом. Символьные изображения легенд КП. Опорные ориентиры (тормозные, ограничивающие).

Основные законы планирования дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях.

Практика: Отработка технических приёмов ориентирования: движение по грубому и точному азимуту, движение по цепочке ориентиров, бег по «горизонтали», движение по азимуту с максимальной скоростью, беглое чтение карты. Запоминание отдельных частей карты, дистанции.

Анализ задач КП на маркированных трассах.

Совершенствование способов взятия КП на дистанциях в заданном направлении и ухода с них в заранее выбранном направлении. Выбор пути на КП на различных дистанциях.

Постановка учебных дистанций.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Теория: Тактические установки для текущего календаря. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции. Составление тактического плана прохождения КП. Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации, как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами, в ориентировании бегом в заданном направлении, по выбору. Разбор и анализ учебных

трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

Практика: Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.

Анализ и использование предстартовой информации: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Тема 5. Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика.

Теория: Подготовка лыжного инвентаря (планшет, палки, лыжи). Смазка лыж. Ремонт снаряжения. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Туристские узлы. Одежда и обувь для походов. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря на соревнованиях и в походе. Туристские слёты и соревнования. Безопасность в туризме.

Практика: Подготовка лыжного инвентаря (планшет, палки, лыжи). Смазка лыж. Ремонт снаряжения. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря на соревнованиях и в походе. Отработка и совершенствование туристских навыков во время соревнований, проводимых в полевых условиях.

Тема 6. Учебные соревнования и спортивные состязания.

Теория: Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (лыжные гонки, зимний и летний полиатлон, кросс, военизированные

эстафеты). Участие в городских, областных, Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 7. Организация и проведение соревнований.

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Общие положения. Обязанности участников соревнований. Бригады старта и финиша.

Практика: Практика судейства на клубных, школьных соревнованиях и на мероприятиях Центра.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1. Общефизическая подготовка.

Теория: Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Разновидности бега.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с амортизаторами, с отягощениями, на тренажёрах. Кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

Тема 2. Специальная физическая подготовка:

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, координации движений.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Тема 3. Игры.

Практика: Спортивные игры на местности и в зале. Игры на местности с элементами ориентирования.

Тема 4. Медицинский контроль и тесты.

Теория: Значение медицинского контроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Утомление и перетренировка. Предупреждение переутомления.

Практика: Дневник самоконтроля. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки.

Выполнение контрольных нормативов:

Упражнения	Юноши	Девушки
Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)	7	20
Бег 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.30
Кросс 2 км (мин., сек.)		11.30
Кросс 3 км (мин., сек.)	13.20	—
Лыжные гонки 3 км	+	+

Лыжные гонки 5 км	+	
-------------------	---	--

Ожидаемые результаты первого года обучения

Предметные результаты:

- Получение углублённых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- Получение знаний по основам организации и проведения тренировок;
- Повышение уровня физической подготовки;
- Выполнение норматива 1 юношеского, III взрослого спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- Достижение высоких результатов на областных соревнованиях, умение применять полученные знания и навыки в любых жизненных ситуациях.

Личностные результаты:

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Закрепление углублённых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;

- Закрепление потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Углубление знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Углубление знаний по основам организации и проведения тренировок;
- Закрепление знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Совершенствование технических и тактических приёмов ориентирования;
- Выполнение норматива II и I взрослых спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- Достижение высоких результатов на областных и всероссийских соревнованиях.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- Способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;

- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
				В пом.	На мес.	
I	ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Организационное занятие	2	2	-	-	
2	Техническая подготовка по видам спортивного ориентирования (маркированная трасса, заданное направление)	60	10	16	34	Участие в спортивных соревнованиях
3	Тактическая подготовка	60	10	16	34	Решение ситуационных задач
4	Организация и проведение соревнований	12	4	-	8	Организация и проведение учебно-тренировочных соревнований
II	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					

1	Общая и специальная физическая подготовка, спортивные игры	133	15	5	113	Сдача нормативов по ОФП
2	Участие в соревнованиях различных масштабов	48	8	-	40	Выполнение спортивных разрядов
3	Медицинский контроль и тесты	9	1	5	3	Прохождение медицинского контроля
ИТОГО:		324	50	42	232	

Содержание программы второго года обучения

I. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Перспективы развития ориентирования, Анализ выступления сильнейших спортсменов.

Тема 2. Техническая подготовка по видам спортивного ориентирования.

Теория: Измерение расстояний на сильнопересечённой местности. Факторы влияющие на точность измерения расстояний. Измерение расстояний во время бега по заболоченной и труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков по склонам различной крутизны.

Движение по азимуту по закрытой легко- и труднопроходимой местности, по среднeperесеченной местности.

Ориентирование на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетах. Ориентирование в заданном направлении бегом. Символьные изображения легенд КП. Опорные ориентиры (тормозные, ограничивающие).

Основные законы планирования дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах.

Практика: Бег "в мешок". Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор путей движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Анализ путей движения. Измерение расстояний на сильнопересечённой местности. Отработка технических приёмов ориентирования: движение по грубому и точному азимуту, движение по цепочке ориентиров, бег по «горизонтали», движение по азимуту с максимальной скоростью, беглое чтение карты. Запоминание отдельных частей карты, дистанции. Совершенствование способов взятия КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях. Постановка учебных дистанций.

Тема 3. Тактическая подготовка.

Теория: Тактические установки для текущего календаря. Установка на надежность, на риск, на преимущественное движение по азимуту, рельефу. Раскладка сил. Изменение тактики в ходе соревнований.

Тактические действия в отношении соперников. Использование соперников для контроля ситуации, как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами, в ориентировании бегом в заданном направлении, по выбору. Последовательность действий при прохождении дистанции. Особенности тактики в индивидуальных и командных соревнованиях.

Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ своих и чужих ошибок при прохождении дистанций.

Практика: Тактика движения при групповом старте. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях по ориентированию на лыжах - на маркированной трассе, в эстафетах.

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

Тема 4. Организация и проведение соревнований.

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика: Практика организации, судейства и постановки дистанций на учебно-тренировочных соревнованиях и на мероприятиях Центра.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки. Основные признаки перетренированности и ликвидация её. Восстановительные мероприятия при организации спортивной тренировки. Главные задачи тренировочного процесса. обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок. Планирование тренировочного процесса – важнейшая предпосылка достижения высокого результата. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,

координации движений. Специальные беговые упражнения. Специальные подводящие упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Разновидности бега, беговые упражнения. Упражнения с амортизаторами, с отягощениями, на тренажёрах. Кроссовая и лыжная подготовка. Ритм и техника дыхания.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек — игра скоростей.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Спортивные игры на местности и в зале. Игры на местности с элементами ориентирования.

Тема 2. Участие в соревнованиях различных масштабов.

Теория: Положения о соревнованиях. Условия проведения. Информации по дистанциям Действия участников в аварийной ситуации.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в первенствах города, области, ПФО, России.

Тема 3. Медицинский контроль и тесты.

Теория: Значение медицинского контроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики.

Практика: Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки.

Выполнение контрольных нормативов:

Упражнения	Юноши	Девушки
Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)	7	25
Бег 1000 м (мин., сек.)	4.00	4.30
Кросс 2 км (мин., сек.)		11.00
Кросс 3 км (мин., сек.)	13.00	—
Лыжные гонки 3 км	+	+
Лыжные гонки 5 км	+	

Ожидаемые результаты второго года обучения

Предметные результаты:

- Владение знаниями по основам организации и проведения тренировок;
- Умение составлять комплексы упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Понимание предмета «Спортивное ориентирование» как способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- Выполнение норматива II и I взрослых спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- Достижение высоких результатов на областных и всероссийских соревнованиях;
- Умение применять полученные знания и навыки в любых жизненных ситуациях.

Личностные результаты:

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание. Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим

направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного мероприятия, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Как правило, в течение недели предусматриваются три трехчасовых занятия в помещении или на местности. Они могут быть как теоретическими, так и практическими. Теоретическое занятие включает в себя изучение нового материала или повторение пройденного и проходят в учебном кабинете. Практические занятия так же включают в себя освоение и закрепление умений и приобретение навыков, проводятся в специально оборудованном спортзале, либо на местности. Программой предусмотрено участие воспитанников в школьных, городских и областных соревнованиях по спортивному ориентированию, которые включаются в учебно-тематический план. Часть занятий может проводиться индивидуально или с небольшими группами. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, финансовых возможностей, а также контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарно-тематическом плане.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Занятия проводятся как в помещении (учебный кабинет, спортивный зал), так и на местности (полигоны для организации тренировок, соревнований и походов выходного дня в парковой и пригородной зоне города).
- Для реализации программы необходим комплект снаряжения на группу в 12 – 15 человек, куда входят:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Аптечка	комплект
2.	Призмы КП	20

3.	Мяч футбольный	1
4.	Мяч волейбольный	1
5.	Палатки	На группу 15 чел
6.	Костровой набор (таганки, тросик или т.п.)	2
7.	Котлы (каны) 5, 8, 10 л.	3
8.	Топор в чехле	1
9.	Пила в чехле	1
10.	Ремнабор	комплект

- Личное снаряжение, необходимое обучающимся для освоения образовательной программы (приобретается родителями обучающегося):

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол- во
1.	Обувь (кроссовки, кеды).	2
2.	Спортивный костюм	2
3.	Компас жидкостный	1
4.	Планшет ориентировщика	1
5.	Транспортир	1
6.	Линейка	1
7.	Лыжи беговые. Палки.	1
8.	Накидка от дождя.	1
9.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	1
10.	Рюкзак.	1
11.	Фонарь электрический.	1
12.	Спальный мешок	1
13.	Теплоизоляционный коврик	1

Информационное обеспечение:

При реализации программы подразумевается использование следующих дидактических материалов и ТСО:

- компьютер, мультимедийная техника;
- спортивные карты – комплект;
- условные знаки спортивных карт (карточки) – комплект;
- дидактические игры по теме «Топографическая подготовка»;
- задания по темам программы;
- <https://rufso.ru/> - сайт ФСО России;
- www.moscompass.ru/news/index.php?m=99&mes=26160 – сайт ФСО г. Москвы;
- <http://orienteering.org/calendarresults/foot-orienteering/> - Официальные соревнования по спортивному ориентированию бегом;
- <http://orienteering.org/calendarresults/ski-orienteering/> - Официальные соревнования по спортивному ориентированию на лыжах;
- <http://o-kirov.ru/> - сайт КРОО ФСО (федерация Кировской области);
- <http://kirovluch.blogspot.ru/>. - личный профессиональный блог педагога Подлевских Е.А.;
- <https://vk.com/club127668690> - закрытая группа в социальной сети «Спортивное ориентирование клуб «Луч» для работы с объединением «Юные ориентировщики».

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н), имеющий специальную подготовку по спортивному туризму и краеведению и базовую судейскую подготовку.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму (Приложение 2).

Методическое обеспечение программы

Программа состоит из взаимосвязанных разделов — тактико-техническая подготовка, физическая подготовка. Содержание изучаемого материала в разделах ежегодно повторяется с одновременным его углублением и расширением понятий, знаний, умений с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и является органическим продолжением предыдущего. Во всех разделах соблюдается принцип постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации. Поэтому и методическое обеспечение учебных разделов на каждом году обучения не претерпевает кардинального изменения, а только дополняется новыми приемами, методами, дидактическими материалами.

№ п.п.	Блок, раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, ТСО
1.	ВВЕДЕНИЕ	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
I ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Теория	Учебное занятие, экскурсии	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения Частично-поисковый, исследовательский	Едина Всероссийская Спортивная Классификация. Карточки с заданиями.
2.	Топографическая подготовка	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности.

		занятия на местности. Игры по условным знакам	Парная и групповая работа.	Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
3.	Техническая подготовка	Учебные занятия, занятия-практикумы на местности и в помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования. Учебно-тренировочные сборы.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
4.	Тактическая подготовка	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебные соревнования.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
5.	Жизнеобеспе	Учебное занятие,	Объяснительно-	Групповое, личное,

	чение туриста, снаряжение ориентировщик	учебная игра – соревнование, занятие- практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с собой в поход?»	иллюстративный, проблемный, частично- поисковый. Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности. Практические занятия. Мини- соревнования.	специальное туристское снаряжение. Видеофильмы «Походная кухня», «Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе». Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий.
6.	Учебные соревнования и спортивные соревнования	Соревнования учебные и итоговые; городские, областные, всероссийские	Частично- поисковый, исследовательский .	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
7.	Организация и проведение соревнований	Соревнования клубные, школьные, мероприятия Центра.	Частично- поисковые, исследовательские Учебные соревнования, соревнования кружковцев Центра, соревнования городские, областные.	Правила соревнований. Положения о соревнованиях.

II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Общесфизическая подготовка	Учебные занятия - практикумы в спортивном зале и на спортивной площадке, итоговые мероприятия – выполнение контрольных нормативов.	Объяснительно-иллюстративный. Метод проблемного изложения. Выполнение спортивных упражнений. Подвижные спортивные игры.	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, тренажеры, эспандеры.
2.	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие - практикум, выполнение контрольных нормативов.	Частично-поисковый. Развивающие игры и упражнения на местности и в помещении.	Спортивный зал, полигоны для занятий спортивным ориентированием.
3.	Игры	Игры спортивные в зале и на стадионе, игры подвижные, игры на местности с элементами ориентирования.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.	Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, теннисные ракетки, набор карточек для игр с элементами ориентирования.
4.	Медицинский контроль и тесты	Учебное занятие – практикум, игра-соревнование.	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения,	Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых препаратов.

			тесты практические задания.	и	
--	--	--	-----------------------------------	---	--

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.);
- обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.);
- промежуточная аттестация — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию).

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе:

- 1-й год обучения – важное значение имеет соблюдение возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, привитие устойчивого интереса к виду спорта, к тренировочным занятиям: участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по ориентированию на городском и областном уровнях.
- 2-й год обучения - важное значение приобретает рациональное планирование тренировочных нагрузок на основе возрастных особенностей обучающихся, продолжается процесс совершенствования техники и тактики ориентирования: участие в многодневных учебно-тренировочных сборах, соревнованиях по ориентированию на городском и областном уровнях.

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора (Н.Е. Щуркова)	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Методика «Знания о здоровье». Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Предметные	Смотри «Формы контроля» в разделе «Учебно-тематический план»	Диагностическая карта обученности соответствующего года обучения

Список литературы

Литература для педагога:

1. Алёшин А.М. Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1974 г.
2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983 г.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982 г.
4. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. - М.: ЦДЮТиК, 2001 г.
5. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005 г.
6. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987 г.
7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973 г.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. - М.: ФиС, 1981 г.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985 г.
10. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978 г.
11. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: ФиС, 1979 г.
12. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
14. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1996 г.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. – М.: Владос, 1997.
16. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М: ФиС, 1984 г.
17. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1980 г.

18. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2004 г.

19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

20. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. - М., 2008 г.

Литература для обучающихся:

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983 г.

2. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973 г.

3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985 г.

4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.

5. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1996 г.

6. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М: ФиС, 1984 г.

7. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1980 г.

8. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2004 г.

9. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

10. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. - М.: 2008 г.

Формы аттестации

Диагностическая карта обученности воспитанников в объединении «Спортивное ориентирование – продвинутый уровень» 1-й год обучения 20___/20___ учебный год											
Топография: ▪ Копирование карты ▪ Глазомерная съёмка местности ▪ Корректировка старых карт	Низкий: не умеет выполнять глазомерную съёмку местности и корректировку карты, допускает существенные ошибки при копировании карты										
	Средний: выполняет глазомерную съёмку местности и корректировку карты с ошибками, допускает несущественные ошибки при копировании карты или выполняет копирование карты безошибочно										
	Высокий: выполняет глазомерную съёмку местности и корректировку карты с незначительными ошибками, не допускает ошибок при копировании карты										
Бивак: ▪ Установка палатки ▪ выбор и заготовка дров ▪ приготовление пищи ▪ выбор места и установка палатки	Низкий: делает с помощью руководителя										
	Средний: делает с незначительными подсказками										
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок										
Правила вида спорта: ▪ Знание правил соревнований ▪ Практика судейства	Низкий: не знает правила соревнований										
	Средний: ошибки в знании правил, допускает ошибки в судействе										
	Высокий: знает правила, не допускает ошибок в судействе										
Физическая подготовка: ▪ показатель физических качеств и двигательных способностей в баллах	Низкий: 7-15 баллов										
	Средний: 16-27 баллов										
	Высокий: 28-35 баллов										
Участие в соревнованиях	5: 1-3 место Первенство города Кирова и выше										
	4: 4-6 место Первенство города Кирова и выше										
	3: участие в соревнованиях										
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 8 баллов; средний – от 9 до 11 баллов; высокий – от 12 до 15 баллов										

Диагностическая карта обученности воспитанников в объединении «Спортивное ориентирование – продвинутый уровень» 2-й год обучения 20__ /20__ учебный год											
Топография: ■ Глазомерная съёмка местности ■ Корректировка старых карт ■ Символьные изображения легенд КП ■ Запоминание отдельных частей карты, дистанции	Низкий: не умеет выполнять глазомерную съёмку местности и корректировку карты, не знает символьные изображения легенд КП, не может запомнить часть карты.										
	Средний: выполняет глазомерную съёмку местности и корректировку карты с ошибками, знает основные символьные изображения легенд КП, запоминает часть карты с ошибками										
	Высокий: выполняет глазомерную съёмку местности и корректировку карты с незначительными ошибками, знает символьные изображения легенд КП, может запомнить часть карты практически без ошибок										
Бивак: ■ Установка палатки ■ выбор и заготовка дров, ■ разведение костра ■ приготовление пищи ■ выбор места и установка палатки	Низкий: делает с ошибками										
	Средний: делает с незначительными подсказками										
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок										
Правила вида спорта: ■ Знание основных пунктов правил ■ Практика судейства ■ Основные законы планирования дистанций в заданном направлении и на маркированных трассах	Низкий: не знает правила соревнований, практика судейства отсутствует, не знает законы планирования дистанций, не может поставить дистанцию										
	Средний: незначительные ошибки в знании правил, ошибки в судействе, знает законы планирования дистанций, допускает существенные ошибки при постановке дистанций										
	Высокий: знает правила соревнований, ошибки при судействе, знает законы планирования дистанций, допускает незначительные ошибки при постановке дистанций										
Физическая подготовка: ■ показатель физических качеств и двигательных способностей в баллах	Низкий: 7-15 баллов										
	Средний: 16-27 баллов										
	Высокий: 28-35 баллов										
Участие в соревнованиях	5: 1-2 место Первенство города Кирова и выше										
	4: 3-5 место Первенство города Кирова и выше										
	3: участие в соревнованиях										
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 8 баллов; средний – от 9 до 11 баллов; высокий – от 12 до 15 баллов										

Оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей

баллы	контрольные упражнения		Год обучения					
			1 год			2 год		
			девушки		юноши	девушки		юноши
5	прыжок с места, см.	Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на мягкое исключющее жесткое приземление покрытие (песок, опил). Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами	190 и >		200 и >	200 и >		210 и >
4			180-189		180-199	190-199		190-209
3			170-179		170-179	180-189		180-189
2			160-169		160-169	170-179		170-179
1			150-159		150-159	160-169		160-169
5	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки, (кол-во раз)	И.п.руки в упоре на скамейке, голова, туловище, ноги-прямая линия. Сгибание рук выполняется до касания предмета высотой до 10см, а разгибание до полного выпрямления рук. Одна попытка.	25			30		
4			20-24			25-29		
3			17-19			20-24		
2			15-16			17-19		
1			13-14			15-16		
5	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	И.п. вис хватом сверху, руки прямые, темп выполнения произвольный. Подтягивание - выполнено, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки, менять хват. Одна попытка.			12 и >			14 и >
4					10-11			12-13
3					8-9			10-11
2					6-7			8-9
1					5			6-7
5	Бег 500 м (сек)	Проводится на круге 400 метров с твердым покрытием, состоящего из спуска и подъема, в спортивной обуви без шипов, количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Результат каждого участника фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.	1,45 и <					
4			1,46-1,55					
3			1,56-2,05					
2			2,06-2,15					
1			2,16-2,25					
5	Бег 1000 м (сек)	Проводится на круге 400 метров с твердым покрытием, состоящего из спуска и подъема, в спортивной обуви без шипов, количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Результат каждого участника фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.			3,40 и <	3,45 и <		3,20 и <
4					3,41-4,00	3,46-4,00		3,21-3,35
3					4,01-4,20	4,01-4,20		3,36-3,50
2					4,21-4,30	4,21-4,30		3,51-4,00
1					4,31-4,40	4,31-4,40		4,01-4,20
5	10-скок (м)	Выполняется толчком с двух ног от линии или края доски, десятью прыжками со сменой ног и приземления на две ноги. Упражнение выполняется на грунтовом покрытии, либо на опиле. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Учитывается лучший результат по двум попыткам	17,00 и >		17,00 и >	18,00 и >		19,00 и >
4			16,50-16,99		16,50-16,99	17,50-17,99		18,50-18,99
3			16,00-16,49		16,00-16,49	17,00-17,49		18,00-18,49
2			15,50-15,99		15,50-15,99	16,50-16,99		17,50-17,99
1			15,00-15,49		15,00-15,49	16,00-16,49		17,00-17,49
5	Азимутальный ход (погрешность %)	Точность передвижения по заданному градусу с использованием компаса	20% и <		20% и <	15% и <		15% и <
4			21-25%		21-25%	16-20%		16-20%
3			26-30%		26-30%	21-25%		21-25%
2			31-35%		31-35%	26-30%		26-30%
1			36-40%		36-40%	31-35%		31-35%

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей должна быть не менее 15 баллов

Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
Творческие навыки воспитанника				
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	выполняет в основном задания на основе образца	выполняет практические задания с элементами творчества	способность моделировать и прогнозировать ситуации и составлять алгоритм их решения
Общеучебные умения и навыки воспитанника				
3.1.Умение подбирать и	Самостоятельность в подборе и	работает с литературой и	работает с литературой и	способен самостоятельно

анализировать специальную литературу и пользоваться компьютерными источниками информации	анализе литературы	компьютерными источниками информации с помощью педагога	компьютерными источниками информации, предложенной педагогом, самостоятельно, не испытывает особых трудностей	подобрать нужную литературу и компьютерные источники информации, работает с ней самостоятельно, не испытывая затруднений
3.2. Учебно-коммуникативные умения	– Умение воспринимать и осмысливать информацию, идущую от педагога	педагога слушает с трудом, постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме	педагога слушает и слышит, может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме	слушает и слышит педагога, не отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме
	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей
	– Умение оформлять свою мысль в устной речи.	не может выступать перед аудиторией, не умеет подбирать аргументы при участии в дискуссии	выступление перед аудиторией вызывает дискомфорт, может вести полемику, участвовать в дискуссии	умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
Организационно-волевые качества:				
4.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим

			ребенком	ребенком
4.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей
Ориентационные качества:				
5.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
5.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитателю извне	интерес периодически поддерживается самим воспитателем	интерес постоянно поддерживается воспитателем самостоятельно
5.3. Интерес к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях	Осознанное участие ребенка в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях	не проявляет интереса к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях, не принимает участия в их подготовке и проведении	проявляет интерес к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях, по просьбе педагога может принимать участие в их организации и проведении.	способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, получает удовольствие от участия в их организации и проведении.
5.4.Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
Поведенческие качества:				
6.1.Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению

				конфликтов
6.2.Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
6.3. Способность к руководству	Способность воспитанника руководить группой товарищей – спасателей при выполнении поисково-спасательных работ	не способен организовать деятельность группы	способен руководить отдельными этапами поисково-спасательных работ	способен руководить поисково- спасательными работами на всех этапах
6.4. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под воздействием внешнего регулятора	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля
Регулятивные качества:				
7.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	Испытывает затруднения в постановке учебной/тренировочной задачи.	Может при незначительной помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	Может самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу
7.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
7.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
7.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с	Самостоятельно может проконтролировать и исправить

	внести необходимые коррективы в план деятельности	даже с помощью педагога	помощью педагога	ошибки в деятельности
7.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы

Таблицы нормативов по ОФП.

Возраст детей 6-10 лет: мальчики 16 баллов, девочки 10 баллов (по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз) с резинкой	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3х10 метр (сек)
1	8,6	80	1	3	2	1	-1	12,4
2	8,4	85	2	4	4	2	-2	12,2
3	8,2	90	4	5	6	3	-3	12
4	8,0	95	6	6	8	4	-4	11,8
5	7,8	100	8	7	10	5	-5	11,6
6	7,7	115	10	8	12	6	-6	11,4
7	7,6	120	12	9	14	7	-7	11,2
8	7,5	125	14	10	16	8	-8	11
9	7,4	130	16	11	18	9	-9	10,8
10	7,3	140	18	12	20	10	-10	10,6

Возраст детей 10-14 лет: мальчики 20 баллов, девочки 10 баллов (по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3х10 метр (сек)
1	6,6	120	1	8	3	1	-1	10,4

2	6,4	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	260	35	80	50	45	-20	7,2

Возраст детей 14-18 лет: мальчики 20 баллов, девочки 12 баллов (по таблице)

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3х10 метр (сек)
1	5,8	160	8	20	10	5	-1	9,6
2	5,7	165	10	24	12	6	-2	9,4
3	5,6	170	12	28	14	8	-3	9,2
4	5,5	175	14	30	16	10	-4	9
5	5,4	180	16	32	18	12	-5	8,8
6	5,3	185	18	36	20	15	-6	8,6
7	5,2	190	20	40	23	18	-7	8,4
8	5,1	193	22	45	26	21	-8	8,2
9	5,0	196	24	48	29	24	-9	8
10	4,9	200	26	50	32	27	-10	7,8
11	4,8	205	28	52	35	30	-11	7,7

Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-12 лет

Инструкция: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор всех вариантов ответов кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здоровосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
- 10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4

Суммарный балл	
----------------	--

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью;

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся».

Цель: определить характер отношений обучающихся к здоровому образу жизни у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 11-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вам предложено 27 вопросов. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Ответ отметьте любым знаком в соответствующем поле опросного листа.

		«да»	«не знаю»/ «не уверен»	«нет»
Ценностно-смысловой блок	Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
	Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
	Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?			
	Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?			
	Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
	Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
	Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
	Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
	Любите ли Вы учиться?			
Информационно-	Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
	Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
	Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
	Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			
	При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			
	Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?			

	Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?			
	Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?			
	Одеваться нужно не по моде, а по погоде?			
Индивидуально-деятельностный	Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?			
	Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?			
	Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?			
	Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?			
	Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?			
	Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?			
	Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?			
	Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?			
	Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?			

Обработка результатов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствует 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Каждый из трех компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам 54). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74 %) – объектно-активному (среднему), 45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Цель: оценить степень развития волевых качеств у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 12-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вы видите перед собой признаков волевых умений. Вам необходимо оценить степень проявления каждого из них и отметить любым знаком в опросном листе.

		отчетливо проявляется	неотчетливо проявляется	не проявляется
1-1	имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;			
1-2	совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;			
1-3	ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.			
2-1	выполняю планы отдельных тренировочных занятий;			
2-2	выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;			
2-3	участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.			
3-1	ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;			
3-2	намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;			
3-3	испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.			
4-1	регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;			
4-2	тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;			
4-3	старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.			
5-1	при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;			
5-2	находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;			
5-3	терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.			
6-1	неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;			
6-2	склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;			
6-3	активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.			
7-1	своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;			
7-2	своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;			

7-3	своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой			
8-1	в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;			
8-2	в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;			
8-3	в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.			
9-1	после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;			
9-2	начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;			
9-3	неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.			
10-1	при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;			
10-2	не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;			
10-3	в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».			
11-1	легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);			
11-2	легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);			
11-3	в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.			
12-1	сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;			
12-2	несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;			
12-3	в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).			
13-1	критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;			
13-2	самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);			
13-3	предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.			
14-1	люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;			
14-2	склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;			
14-3	ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.			
15-1	легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);			
15-2	быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;			

15-3	оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.			
------	---	--	--	--

Обработка результатов. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая шкала оценки:

отчетливое проявление – 6 баллов,

неотчетливое проявление – 3 балла,

не проявляется – 0 баллов.

Для оценки волевых умений необходимо сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности можно представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

Протокол оценки развития волевых умений

<i>КАЧЕСТВО</i>	<i>ОЦЕНКА</i>
<i>Целеустремленность</i>	
1. Умение ставить ясные цели и задачи:	
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:	
3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:	
<i>Настойчивость и упорство</i>	
4. Умение длительно добиваться намеченной цели:	
5. Умение преодолевать тягостные состояния:	
6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:	
<i>Решительность и смелость</i>	
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:	
8. Умение подавлять чувство страха;	
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:	
<i>Выдержка и самообладание</i>	
10. Умение сохранять ясность мысли:	
11. Умение владеть своими чувствами:	

12. Умение управлять своими действиями:	
<i>Самостоятельность и инициативность</i>	
13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:	
14. Умение проявлять личный почин и новаторство:	
15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:	