

Департамент образования администрации 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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 03.04.2025 № 35

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

Рекомендуемый возраст обучающихся: 8 -18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Подлевских Елена Аркадьевна,
педагог дополнительного образования

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета
МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено
(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

Содержание

| | |
|---|----|
| ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ | |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи программы | 7 |
| Планируемые результаты программы | 8 |
| Задачи 1 года обучения..... | 12 |
| Учебно-тематический план 1 года обучения | 13 |
| Содержание программы 1 года обучения | 15 |
| Ожидаемые результаты 1 года обучения | 18 |
| Задачи 2 года обучения..... | 19 |
| Учебно-тематический план 2 года обучения | 20 |
| Содержание программы 2 года обучения | 22 |
| Ожидаемые результаты 2 года обучения | 24 |
| ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ | |
| Календарный учебный график | 27 |
| Условия реализации программы | 27 |
| Методическое обеспечение программы..... | 29 |
| Формы текущего контроля и промежуточной аттестации | 34 |
| Список литературы | 36 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| Приложение 1. Инструктажи для обучающихся по технике безопасности ... | 38 |
| Приложение 2 Диагностика предметных результатов | 55 |
| Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов | 62 |
| Приложение 4. Диагностика личностных результатов | 67 |

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование – базовый 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 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 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- 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: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 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, ориентировать 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, исключительна 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 дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование – базовый уровень» 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 большой и малой Родиной, тем самым формируя патриотические чувства обучающихся. В этом актуальность данной образовательной программы.

Отличительные особенности программы. Дополнительная образовательная программа «Спортивное ориентирование – базовый уровень» является одной из составных частей программы «Спортивное ориентирование». В образовательной программе «Спортивное ориентирование – базовый уровень» 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 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 «Спортивное ориентирование - базовый уровень» 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 «базовому» 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 – 13 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, не имеющие базовой подготовки по виду «спортивное ориентирование». 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.

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.

Задачи:

Обучающие:

- Овладение обучающимися базовым уровнем знаний, умений и навыков для занятий спортивным ориентированием.
- Формирование потребности в изучении предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Получение знаний об индивидуальных особенностях здоровья и физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, трудолюбия, ориентации на успех и достижения.

Развивающие:

- Содействовать формированию навыков самонаблюдения, самодисциплины 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.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- Способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, при выборе линии поведения опираясь на спортивную этику, дисциплину, нравственные нормы.
- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни.
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Сформированность волевых качеств обучающихся.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, осуществлять самонаблюдение и самооценку в процессе познавательной и спортивной деятельности.
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение 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.

Предметные результаты:

- Владение базовым уровнем знаний, умений и навыков для занятий спортивным ориентированием.
- Сформированность потребности в изучении предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Понимание предмета «Спортивное ориентирование» как способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- Сформированность представлений об индивидуальных особенностях здоровья и физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, 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;
- новинки в мире спортивного ориентирования;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

- правила присвоения разрядов;
- гигиенические требования к тренировке;
- условные знаки спортивных карт;
- масштабы спортивных карт;
- устройство компаса;
- приемы движения по опорным, линейным ориентирам;
- методы зимнего ориентирования;
- техника лыжного хода;
- различные виды соревнований: личные, командные, эстафета;
- значение имитационных упражнений;
- значение врачебного контроля;
- правила вычерчивания условных знаков;
- тактические приемы различных видов соревнований;
- виды туризма;
- правила туристских соревнований;
- личное и групповое снаряжение;
- виды костров;
- обязанности командира и завхоза группы;
- правила составления разминки;
- правила различных спортивных игр;

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 и маркированного маршрута;

- пользование различными техническими приемами при прохождении дистанции;
- составление плана прохождения КП;
- анализ задачи 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 карте;
- рисовка условных знаков;
- лепка из пластилина заданного участка (фрагмента) рельефа;
- копирование части плана, карты;
- составление диктанта «путешествие по карте»;
- самостоятельное проведение разминки;
- передвижение по склону, зарослям;
- выполнение «Фартлека»;
- подбор лыжного снаряжения;
- изготовление планшета;
- имитация лыжных ходов без продвижения;
- передвижение по склону;
- владение техникой лыжных ходов, поворотов и торможений;
- выполнение прыжковой имитации без палок и с палками;
- составление упражнения «Фартлек»;
- оказание первой помощи при ожогах и обморожениях (1-2 ст.), кровотечении;
- обработка 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;
- высчитывание по формулам физиологических биоритмов, тесто;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Получение первоначальных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
- Изучение технических и тактических приёмов ориентирования.
- Получение первоначальных знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Формирование мотивации к изучению предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.
- Приобретение опыта выступления на муниципальных и областных соревнованиях.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, трудолюбия, ориентации на успех и достижения.

Развивающие:

- Содействовать формированию навыков самонаблюдения, самодисциплины 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.

Учебно-тематический план первого года обучения

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | | Формы контроля | |
|----------|---|------------------|--------|------------|-------------|---|--|
| | | Всего | Теория | Практика | | | |
| | | | | В помещ | На местн | | |
| I | ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1 | Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта. | 10 | 10 | | | Беседа, зачет | |
| 2 | Топографическая подготовка: | 38 | 6 | 18 | 14 | Дидактические игры, решение топографических задач | |
| 3 | Техническая подготовка | 76 | 6 | 36 | 34 | Учебно-тренировочные соревнования | |
| 4 | Тактическая подготовка | 30 | 8 | 12 | 10 | Решение ситуационных задач | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|------------------------|-----------|-----------|------------|---|
| 5 | Жизнеобеспечение туриста. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Гигиена и обеспечение безопасности в условиях полевого лагеря. | 18 | 6 | | 12 | Поход выходного дня |
| 6 | Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях | 40 | | | 40 | Участие в спортивных соревнованиях |
| 7 | Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 8 | 4 | 4 | | Судейство учебно- тренировочных соревнований |
| II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка: | 36 | | 6 | 30 | Сдача нормативов по ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка: | 36 | | 6 | 30 | Сдача нормативов по СФП |
| 3 | Игры | 26 | | 10 | 16 | - |
| 4 | Медицинский контроль и тесты | 6 | 1 | 3 | 2 | Прохождение медицинского контроля |
| ИТОГО: | | 324 | 41 | 95 | 188 | |
| | Участие в соревнования «Приз Кирова», Чемпионат Кировской области. Проведение городского лагеря. | Вне сетки часов | | | | |

Содержание программы первого года обучения

I. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.

Теория: Цели и задачи программы первого года обучения. Согласование расписания занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Обзор развития ориентирования, как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Единая Всероссийская Спортивная Классификация – общее понятие. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви. Гигиена питания спортсмена. Приёмы оказания первой помощи при обморожениях. Обработка ран.

2. Топографическая подготовка.

Теория: Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Схема, план. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Местность и её классификация.

Практика: Решение задач и тестовых заданий по топографии. Чтение спортивных карт различной сложности.

3. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о технике ориентирования. Изучение технических приемов: линейное ориентирование, грубый азимут, точный азимут, точечное ориентирование. Приемы ориентирования карты. Определение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас – устройство, назначение. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе. Методы ориентирования (прогнозирования, восстановления). Ориентирование в заданном направлении бегом. Опорные ориентиры. Приемы движения между опорными ориентирами. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях. Развитие специальных восприятий ориентировщика: чувства расстояния, направления, зрительной памяти.

Практика: Определение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Определение сторон горизонта. Ориентирование на лыжах на маркированной трассе. Ориентирование в заданном направлении бегом. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Различные виды соревнований. Сбор информации о соревнованиях. Действия участника до старта, на старте, при выдаче карт, на дистанции и КП. Факторы, влияющие на выбор пути: информация, местность, погодные условия, физическое состояние участника.

Практика: Действия участника до старта, на старте, при выдаче карт, на дистанции и КП. Выбор пути до КП.

5. Жизнеобеспечение туриста. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Гигиена и обеспечение безопасности в условиях полевого лагеря.

Теория: Туризм, как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Подготовка лыжного инвентаря (планшет, палки, лыжи). Правила эксплуатации и хранения. Смазка лыж. Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к снаряжению. Виды костров. Гигиена в условиях полевого лагеря. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практика: Подготовка лыжного инвентаря (планшет, палки, лыжи). Смазка лыж. Разведение костра. Заготовка дров. Установка палатки.

6. Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.

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

7. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

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

Практика: Практика судейства на клубных и школьных соревнованиях.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общефизическая подготовка.

Теория: Задачи ОФП. Разминка, заминка их значение и содержание. Разновидности бега. Изучение техники лыжных ходов.

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

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: Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег «Фартлек». Подводящие упражнения для изучения техники лыжных ходов.

3. Игры.

Практика: Спортивные игры на местности. Игры на местности с элементами ориентирования. Подвижные игры.

4. Медицинский контроль и тесты.

Теория: Значение медицинского контроля и самоконтроля для спортсмена. Меры личной и общественной профилактики. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

| Упражнения | Мальчики | Девочки |
|--|----------|---------|
| Силовые упражнения (отжимание, подтягивание) | 5 | 12 |
| Бег 500 м (мин. сек.) | 2.10 | 2.20 |
| 10-скок (м.) | 14 | 14 |
| Прыжок в дл. с места (см) | 165 | 160 |
| Азимутальный ход (погрешность) | 35% | 35% |
| Лыжные гонки 2 км | + | + |

Ожидаемые результаты первого года обучения

Предметные результаты:

- Получение первоначальных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
- Знакомство с техническими и тактическими приёмами ориентирования.
- Получение первоначальных знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Приобретение опыта выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Формирование мотивации к изучению предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.

Личностные результаты:

- Способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, при выборе линии поведения опираясь на спортивную этику, дисциплину, нравственные нормы.
- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни.
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Сформированность волевых качеств обучающихся.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, осуществлять самонаблюдение и самооценку в процессе познавательной и спортивной деятельности.

- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение 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.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Получение базовых знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию.
- Дальнейшее изучение и совершенствование технических и тактических приёмов ориентирования.
- Получение базовых знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Повышение мотивации к изучению предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Выполнение норматива 2 - 1 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.
- Достижение стабильности результатов при выступлениях на муниципальных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, трудолюбия, ориентации на успех и достижения.

Развивающие:

- Содействовать формированию навыков самонаблюдения, самодисциплины 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.

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. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта. | 15 | 11 | 4 | Беседа, зачет | |
| 2 | Топографическая подготовка | 20 | | 17 | 3 | Дидактические игры, решение топографических задач |
| 3 | Техническая подготовка | 80 | | 38 | 42 | Учебно-тренировочные соревнования |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|------------------------|-----------|------------|------------|------------------------------------|
| 4 | Тактическая подготовка | 20 | | 14 | 6 | Решение ситуационных задач |
| 5 | Снаряжение ориентировщика | 8 | | 8 | | Участие в спортивных соревнованиях |
| 6 | Жизнеобеспечение туриста | 6 | 1 | 1 | 4 | Поход выходного дня |
| 7 | Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях. | 50 | | | 50 | Учебно-тренировочные соревнования |
| 8 | Организация и проведение соревнований | 11 | 3 | 4 | 4 | Городские и областные соревнования |
| II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка: | 40 | | 10 | 30 | Сдача нормативов по ОФП |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 54 | | 8 | 46 | Сдача нормативов по СФП |
| 3 | Игры | 10 | | | 10 | - |
| 4 | Медицинский контроль и тесты | 10 | 4 | 4 | 2 | Прохождение медицинского контроля |
| ИТОГО: | | 324 | 19 | 108 | 197 | |
| | Проведение летнего городского лагеря. Участие в соревнованиях: «Приз Кирова», Чемпионат области. | Вне сетки часов | | | | |

Содержание программы второго года обучения

I. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.

Теория: Цели и задачи программы второго года обучения. Согласование расписания занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на местности и в помещении, во время соревнований и учебно-тренировочных сборов. Правила пожарной безопасности. Развитие ориентирования в России. Единая Всероссийская Спортивная Классификация – структура, новые положения. Влияние физических нагрузок на организм человека. Психологический настрой перед соревнованиями.

Практика: Приёмы оказания первой помощи при обморожениях, ожогах, кровотечениях.

2. Топографическая подготовка.

Теория: Условные знаки. Различные формы рельефа, способы его изображения. Классификация местности: мелкий рельеф, средний рельеф, куполообразный рельеф, овражистый рельеф. Чтение карт различной сложности во время пеших прогулок и во время кросса. Техника копирования спортивных карт.

Практика: Вычерчивание условных знаков. Решение задач и тестовых заданий по топографии. Чтение карт различной сложности во время пеших прогулок и во время кросса. Копирование спортивных карт.

3. Техническая подготовка.

Теория: Определение расстояния по карте – на глаз, на местности – шагами, по времени. Способы определения точки стояния. Определение точного азимута. Работа с картой – правило «большого пальца». Изучение понятий: привязка передняя, задняя, последняя, дополнительная. Маркированная трасса: содержание задач постановки КП: на выбор, на чтение, на параллельные ситуации. Методы ориентирования на маркированной трассе: 1- метод прогнозирования, 2- метод восстановления. Заданное направление: мысли участника до начала движения на КП – связь с основной задачей. Приемы для движения между опорными ориентирами: точное чтение, точный азимут, грубый ход – «бег в мешок», «бег с упреждением», «удлинение КП». Выбор пути

движения на КП по карте и реализация его на местности. Уход с КП, подготовка к нему. Перенос дистанции на свою карту. Развитие специальных восприятий ориентировщика: чувства времени, скорости, расстояния, направления, зрительной памяти.

Практика: Определение расстояния по карте – на глаз, на местности – шагами, по времени. Определения точки стояния. Определение точного азимута. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору. Анализ вариантов выбора пути на КП на различных дистанциях.

4. Тактическая подготовка.

Теория: План прохождения КП, распределение сил. Факторы, влияющие на выбор пути: характер местности, насыщенность карты, стартовый номер.

Тактические действия спортсмена на соревнованиях: личных, командных, на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.

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

5. Снаряжение ориентировщика.

Теория: Требования к общефизической подготовленности спортсмена-ориентировщика. Снаряжение ориентировщика.

Практика: Решение тематических задач в полевых условиях.

6. Жизнеобеспечение туриста.

Теория: Подготовка лыжного инвентаря (планшет, палки, лыжи). Смазка лыж. Ремонт снаряжения. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Туристские узлы. Набор продуктов. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Правила разведения костра, заготовка дров. Безопасность в туризме. Отработка и совершенствование туристских навыков во время соревнований, проводимых в полевых условиях и во время водного похода.

Практика: Организация бивуака лагеря. Организация питания в полевых условиях. Приготовление пищи на костре.

7. Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.

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

Практика: Участие в школьных и городских соревнованиях по различным видам спорта (спортивное ориентирование, лыжные гонки, кросс,). Участие в городских, областных, соревнованиях по спортивному ориентированию.

8. 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.

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. Ритм и техника дыхания.

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

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. Техника бега ориентировщика: бег по воде, камням, кроссовый бег «Фартлек».

Практика: Бег по воде, камням, кроссовый бег «Фартлек».

3. Игры.

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

4. Медицинский контроль и тесты.

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

Практика: Тесты технической подготовки. Тесты физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов:

| Упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|------------|------------|
| Силовые упражнения (отжимание, подтягивание) | 5-12 | 15-25 |
| Бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши (мин. сек.) | 4.20-3.40 | 1.45-2.05 |
| 10-скок (м.) | 16 и более | 16 и более |
| Прыжок в дл. с места (см) | 170-200 | 160-190 |
| Азимутальный ход (погрешность) | 20% | 20% |
| Лыжные гонки 2 км | + | + |

Ожидаемые результаты второго года обучения

Предметные:

- Владение базовыми знаниями, умениями и навыками по спортивному ориентированию.
- Совершенствование технических и тактических приёмов ориентирования.
- Владение базовыми знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Повышение мотивации к изучению предмета для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Выполнение норматива 2 - 1 юношеского спортивного разряда по спортивному ориентированию.
- Достижение стабильности результатов при выступлениях на муниципальных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Личностные результаты:

- Способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, при выборе линии поведения опираясь на спортивную этику, дисциплину, нравственные нормы.

- Понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни.
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Сформированность волевых качеств обучающихся.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, осуществлять самонаблюдение и самооценку в процессе познавательной и спортивной деятельности.
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение 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.

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», 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.

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 | Единая Всероссийская Спортивная Классификация. Карточки с заданиями. |

| | | | | |
|----|----------------------------|--|---|---|
| 2. | Топографическая подготовка | Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры по условным знакам | Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский Парная и групповая работа. | Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию. |
| 3. | Техническая подготовка | Учебное 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. | Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | | | Практические упражнения и тренировки на местности. | ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты |
| 5. | Жизнеобеспечение туриста, снаряжение ориентировщика | Учебное занятие, учебная игра – соревнование, занятие-практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с собой в поход?» | Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности. Практические занятия. Мини-соревнования. | Групповое, личное, 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 состязания | Соревнования учебные 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, | Правила соревнований. Положения о соревнованиях. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | соревнования кружковцев Центра, соревнования городские, областные. | |
|--|--|--|---|--|

II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|---|
| 1. | Общефизическая 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, игры-соревнование. | Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения, тесты и практические задания. | Плакаты, медицинская аптечка со списком необходимых препаратов. |
|----|------------------------------|---|--|---|

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:

а) текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применением учебно-наглядных пособий и т.д.)

б) обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) 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 – 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 - 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 |
|-----------------------------|---|--|
| – Предметные результаты | Смотри «Формы контроля» в разделе «Учебно-тематический план» | Диагностическая карта обученности соответствующего года обучения |
| | Оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей | |
| – Метапредметные результаты | Диагностика метапредметных результатов | Индивидуальная диагностическая карта |
| – Личностные результаты | Методика «Знание о здоровье» | Индивидуальная диагностическая карта |
| | Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья | |
| | Диагностика «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» | |
| | Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» | Протокол развития волевых качеств |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Алёшин В.М.. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983 г.
2. Алёшин А.М. Калиткин Н.. Соревнования по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1974 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

21. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983 г.
22. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: ФиС, 1973 г.
23. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 1985 г.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
25. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М.: 1996 г.
26. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М: ФиС, 1984 г.
27. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1980 г.
28. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 2004 г.
29. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
30. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. - М.: 2008 г.

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

ИНСТРУКЦИЯ
по обеспечению безопасности при
перевозке учащихся автомобильным
транспортом.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова от
11.01.2021 № 07

1. Требования безопасности к учащимся перед началом перевозки

1.1. Ожидать автобус разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине дороги. При подходах к месту остановки автобуса через проезжую часть дороги необходимо строго соблюдать правила дорожного движения.

1.2. Посадку в автобус производить под руководством педагога (инструктора, экскурсовода) организованно, без суеты, соблюдая дисциплину и тактичность. Посадку в автобус производить только со стороны тротуара или обочины дороги. При посадке держаться за поручни у входа в автобус.

1.3. Учащиеся, страдающие укачиванием в автотранспорте, должны предупредить об этом сопровождающего.

2. Требования безопасности во время перевозки

2.1. При перевозке учащиеся обязаны соблюдать дисциплину, выполнять все указания сопровождающего.

2.2. Во время движения автобуса окна в салоне должны быть закрыты.

2.3. Во избежание травм при резком торможении автобуса необходимо упираться ногами в пол кузова автобуса и держаться руками за поручень впереди расположенного сидения.

2.4. При несчастном случае (травме, остром заболевании) пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить о несчастном случае педагогу (инструктору, экскурсоводу).

2.5. Во время движения запрещается:

- стоять и ходить по салону автобуса, открывать окна, выставлять в окна руки и головы;
- отвлекать водителя от управления автобусом во время его движения;
- открывать двери автобуса во время его движения;
- есть семечки, орехи, конфеты, жевать жевательную резинку, сорить в салоне автобуса.

3. Требования безопасности по окончании перевозки

3.1. Выходить из автобуса с разрешения воспитателя (инструктора, экскурсовода) только после полной остановки автобуса в сторону тротуара или обочины дороги, держась за поручни у входа в автобус, соблюдая дисциплину, порядок и тактичность.

3.2. Если высадка из автобуса невозможна со стороны тротуара или обочины дороги, она может осуществляться со стороны проезжей части дороги, при условии соблюдения всех мер безопасности перехода, не создавая при этом помех другим участникам движения.

3.3. Запрещается самостоятельно выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по обеспечению безопасности при
нахождении вблизи водоемов и во
время купания.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова от
11.01.2021 № 07

1. Общие положения

1.1. Безопасность детей на водных объектах обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой о правилах поведения на водных объектах и соблюдением мер предосторожности.

1.2. Причины несчастных случаев на воде:

- самовольное купание без сопровождения взрослых;
- купание в необследованных, необорудованных, а также запрещенных местах;
- незнание элементарных правил купания;
- пренебрежение к требованиям безопасности при нахождении вблизи водоемов и вовремя купания;
- падение с судна, переворот судна (лодки, катамарана), самодельного приспособления для плавания по воде (бревна, доски и др.);
- купание в холодной воде и в реке с сильным течением;
- резкое ухудшение метеоусловий (штормовой ветер, большая волна, гроза и т.п.);
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

1.3. Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь терпящему бедствие на воде.

2. Требования безопасности в оздоровительных учреждениях при нахождении вблизи водоемов и во время купания

2.1. К купанию, занятиям по плаванию в открытых водоемах допускаются дети старшего дошкольного возраста и учащиеся с первого класса, прошедшие инструктаж по соблюдению требований безопасности при нахождении вблизи водоемов и во время купания, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.2. Дети, отдыхающие в оздоровительных учреждениях, в программу которых входит нахождении вблизи водоемов и купание, должны пройти специальные занятия «Безопасность на воде», включающие отработку практических навыков безопасного поведения на воде, практические занятия по оказанию доврачебной помощи при несчастных случаях на воде.

2.3. При нахождении вблизи водоема, во время купания, занятий по плаванию дети должны строго соблюдать правила поведения, дисциплину, установленные порядок и режимы занятий и отдыха, незамедлительно и четко выполнять указания инструктора (руководителя группы).

2.4. Требования безопасности перед началом купания (занятий по плаванию):

- Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- Надеть купальный костюм (плавки), на голову – плавательную шапочку.
- Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.5. Требования безопасности во время купания (занятий по плаванию):

- Входить в воду только с разрешения инструктора (руководителя группы) и во время купания не стоять без движений.
- Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы инструктора (руководителя группы).
- Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- Если вода холодная купаться не более 5-6 мин.

- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.
- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем. Чтобы согреться, сделать несколько легких гимнастических упражнений.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

2.6. Требования безопасности по окончании купания: выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

2.7. Запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
 - купаться в необорудованных, необследованных местах;
 - заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
 - подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
 - прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
 - загрязнять и засорять водоемы;
 - оставлять на берегу бумагу, стекло и другой мусор;
 - играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в водных объектах игры, связанные с нырянием и захватом купающихся;
 - подавать крики ложной тревоги;
 - плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах
- (предметах).

3. Меры обеспечения безопасности при нахождении на воде во время походов, прогулок, экскурсий

3.1. Катание (прогулки, походы) детей на лодках, катамаранах и других плавсредствах допускается только под руководством опытных инструкторов.

3.2. Участники водного похода должны:

- уметь хорошо плавать;
- соблюдать основные правила поведения на водных объектах;
- купаться только на проверенных взрослыми местах с обозначенными границами, под контролем руководителя (инструктора) и организацией страховки ниже по течению реки;
- не нырять с плавсредства на ходу;
- не заплывать за указанную руководителем границу;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий нахождения вблизи водоема и купания участники должны уходить организованной группой из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях должны оставаться спокойными, безоговорочно и четко выполнять указания руководителя команды (инструктора), не допускать паники, суэты.

4.2. При несчастном случае во время нахождения вблизи водоема и купания (травме, острым заболеванием, утоплении) очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить любому взрослому, находящемуся вблизи.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по обеспечению безопасности
туристских соревнований и
соревнований по спортивному
ориентированию, в том числе с
проживанием в полевых условиях.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова от
11.01.2021 № 07

1. По личному составу.

1.1. Команды должны прибывать на соревнования в полном составе, оговоренном Положением о соревнованиях.

2. По порядку прибытия.

2.1. Команды обязаны прибыть к месту соревнований в оговоренные Положением сроки, отметить у коменданта соревнований и зарегистрироваться в мандатной комиссии.

2.2. Запрещается прибытие на соревнования отдельных участников без сопровождения представителя (старше 18 лет, с приказом о возложении на него ответственности за жизнь и здоровье), выходы с территории соревнований без педагогов.

3. По порядку размещения.

3.1. Размещение команд производится строго по указаниям коменданта соревнований. Категорически запрещается установка бивуаков вне зоны соревнований.

3.2. Периметр бивуака должен огораживать сигнальная лента (волчатник).

4. По обеспечению команд.

4.1. Команды должны иметь снаряжение для комфорtnого пребывания в природной среде (палаточное оборудование, надежно защищающее от дождя, тенты над пищеблоками, теплоизолирующие подстилки для ночлега, одежду и обувь участников с учетом возможной непогоды, необходимый запас сменной одежды и теплых вещей) в соответствии со временем года и погодными условиями.

4.2. В случаях неудовлетворительного состояния снаряжения и участников, угрожающего их здоровью, команда может быть отстранена от соревнований.

5. По мерам санитарной гигиены.

5.1. На представителя команды возлагается ответственность за состояние здоровья участников команды.

5.2. Для приготовления пищи следует пользоваться водой из источника водоснабжения, указанного организаторами соревнований. Мытье посуды, выполнение иных гигиенических процедур возле источника водоснабжения категорически запрещена.

5.3. В течение дня следует иметь запас кипяченой воды для питья, который необходимо хранить в тщательно вымытых котлах, под крышкой и в тени.

5.4. Умывание участников, мытье посуды следует производить только в специально отведенных местах.

5.5. Руководителям надлежит постоянно контролировать качество мытья посуды, хранение и приготовление пищи, выполнение требований гигиены.

5.6. Запрещается приготовление пищи из грибов.

5.7. Мусор и пищевые отходы надлежит собирать в пластиковые мусорные мешки и отправлять в место, определенное комендантом.

5.8. Запрещается выкапывать мусорные ямы и сбрасывать мусорные отходы в водоемы.

5.9. Руководители команд обязаны постоянно отслеживать состояние одежды и обуви членов команды, принимать меры по своевременной их сушке и переодеванию людей, не допускать переохлаждения и простуд.

6. Оказание первой доврачебной помощи.

6.1. На соревнованиях обязательно присутствует врач.

6.2. Каждая команда должна иметь аптечку для оказания первой помощи при травмах и аллергических реакциях. Особое внимание следует обратить на надежную водонепроницаемую упаковку аптечки.

6.2. Оказание первой помощи участникам силами руководителей группы разрешено только в случае мелких травм (ссадины, небольшие порезы и т.п.). В случае получения травм средней тяжести и заболеваний, руководители обязаны обращаться к врачу соревнований и руководствоваться его указаниями.

6.4. В период подготовки команды к поездке на соревнования все участники должны пройти инструктаж по теме опасности контакта с иксодовыми клещами. Руководителям и участникам команд необходимо осматривать одежду и тело на предмет обнаружения иксодовых клещей. При обнаружении клеща на одежде его следует аккуратно снять с одежды, не дотрагиваясь до насекомого руками. Не пытайтесь раздавить клеща, а при помощи лопатки, щепки, бросьте в костер. Если клеща стряхнуть с одежды не удается (шерстяные, ворсистые ткани), то необходимо тщательно прогреть одежду над костром. При обнаружении клеща, впившегося в тело, немедленно обращайтесь к врачу соревнований, не предпринимая никаких самостоятельных мер по извлечению и не дотрагиваясь до насекомого. Все случаи отправки участников домой должны быть согласованы с главным судьей соревнований.

7. По технике безопасности.

7.1. Уровень учебной, технической и физической подготовки участников, состояние здоровья, знание техники безопасности при выполнении задач преодоления естественных препятствий должны соответствовать заявленному для участия виду соревнования.

7.2. Участники соревнований должны знать и выполнять инструкцию по безопасности для заявленных видов соревнований и положения устного инструктажа по этим видам.

7.3. Качество и количество снаряжения участников, и, в особенности, снаряжения, обеспечивающего безопасность участника, должны соответствовать требованиям для данного вида соревнований.

7.4. Руководители команды должны постоянно контролировать выполнение мер безопасности при следовании на место соревнований и обратно, при подготовке бивуака, заготовке топлива, приготовлении пищи. Особое внимание следует обратить на состояние топоров и обращение с ними. На одежду, обувь, наличие рукавиц и головных уборов, работающих у костра членов команды, состояние костровых принадлежностей и котлов, на порядок раздачи горячей пищи. Валка леса должна производиться работниками комендантской службы (или с их разрешения) только под руководством и в присутствии руководителя группы.

7.5. При обнаружении участниками взрывоопасных предметов, предметов, похожих на взрывоопасные, бесхозных свертков, рюкзаков и других предметов, вызывающих сомнение в их происхождении, следует немедленно оповестить о находке организаторов соревнований, ближайших педагогов или судей, принять все меры по оцеплению и ограничению допуска участников к месту находки. Категорически запрещается какое-либо исследование подозрительного предмета.

7.6. Тренировочные выходы на воду (на плавсредствах) или на склоны/скалы должны совершаться только во время и в местах, указанных организаторами соревнований, при оповещении организаторов соревнований о продолжительности тренировки, в присутствии и под руководством педагогов группы, под их личную ответственность. Участники тренировочных выходов на плавсредствах должны быть в спасательных жилетах, суда должны быть оборудованы средствами непотопляемости. Участники на склонах/скалах должны быть в касках. Все тренировки на склонах/скалах проводятся с осуществлением верхней страховки.

8. По режиму дня.

8.1. Участники соревнований должны выполнять распорядок дня соревнований. Поведение участников не должно подвергать опасности их здоровье, а также мешать работе и отдыху других участников соревнований.

8.2. С момента отбоя до момента подъема на территории лагеря запрещены громкие разговоры, шум.

8.3. Участникам запрещается самовольный выход с территории лагеря команды. Все отлучки участников должны производиться с разрешения руководителя

команды с указанием времени возвращения. Выход участников из расположения соревнований без сопровождения руководителя запрещен.

8.4. В случае срыва сроков возвращения участников в лагерь руководители команды обязаны немедленно поставить в известность руководителей соревнований.

8.5. Выходы «болельщиков» на трассы соревнований, находящиеся вне территории лагеря мероприятия, возможны только при соответствующем разрешении на подобные выходы, данном ГСК, и только в составе группы, возглавляемой одним из руководителей команды. Вся ответственность за события, произошедшие во время такого выхода, ложится на руководителя группы «болельщиков».

8.6. Все руководители и участники соревнований должны безоговорочно подчиняться требованиям членов главной судейской коллегии, комендантской службы, сотрудников правоохранительных органов. По требованию указанных лиц руководители и участники должны называть свою фамилию и принадлежность к коллективу. Невыполнение настоящих требований влечет за собой снятие команды и удаление с места проведения соревнований.

8.7. В случае каких-либо эксцессов с посторонними лицами руководителям команд следует принимать все доступные меры по охране здоровья участников и удалению их из зоны конфликта, полностью используя права на необходимую оборону, вызывая при необходимости помочь руководителей ближайших групп и немедленно сообщая о случившемся главному судье соревнований.

9. По движению и стоянке автотранспорта.

9.1. Автомашины, обслуживающие команды и личный транспорт руководителей, представителей команд и других сопровождающих лиц могут передвигаться только по лесным дорогам зоны сопровождений.

9.2. Запрещено какое-либо маневрирование автотранспорта в зоне лагерей в темное время суток.

9.3. Запрещена заправка топливом автомашин непосредственно в зоне лагеря.

9.4. На стоянке машины должны стоять с выключенным двигателем, снятыми ключами зажигания, на стояночном тормозе, передаче и с запертыми дверями.

9.5. В зоне лагерей запрещены слив масел и мытье машин.

10. По порядку отъезда команд.

10.1. Отбытие команд с территории проведения мероприятия производиться только после заключительного построения (парада). Отбытие команды в более ранние сроки допускаются в виде исключения, по особо уважительным причинам, с разрешения руководства мероприятия.

10.2. Перед отбытием команда должна снять лагерь. Полностью залить, при необходимости и перекопать кострище, собрать в мешки весь мусор, пищевые отходы и отнести в место, определенное комендантом. Имеющиеся на территории мусорные ямы должны быть закопаны, навешанные на деревья хозяйственные веревки – сняты. Допускается уборка территории граблями, но без сбора в кучи хвойных игл, опавшей листвы и нарушения дернового покрытия. Остатки дров должны быть отнесены в место, определенное комендантом, или аккуратно складированы возле кострища.

10.3. Комендант мероприятия лично принимает территорию команды.

10.4. Команда обязана покинуть территорию мероприятия в полном составе.

10.5. С момента ухода команды с территории мероприятия вся ответственность за жизнь и здоровье участников возлагается на руководителя команды.

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

ИНСТРУКЦИЯ

по обеспечению безопасности при
проведении соревнований по
спортивному ориентированию.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова от
11.01.2021 № 07

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К соревнованиям по спортивному ориентированию на местности допускаются обучающиеся, прошедшие предварительную подготовку, медосмотр, инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской групп к соревнованиям не допускаются. Возраст участников соревнований согласно Положению о соревнованиях.
- 1.3. Участники соревнований по спортивному ориентированию на местности в обязательном порядке должны быть привиты от клещевого энцефалита.
- 1.4. Участники соревнований по спортивному ориентированию на местности обязаны знать и соблюдать правила проведения соревнований, иметь техническую информацию по району проведения соревнований.
- 1.5. При проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности возможно воздействие на участников соревнований следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или мокрой траве;
 - травмы при падении при передвижении на лыжах;
 - травмы при передвижении через так называемую «зеленку» (труднопроходимые лесные или заросли кустарника);
 - неблагоприятные погодные условия;
 - укусы опасных насекомых или ядовитых змей.

- 1.6. Для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности следует надевать спортивную одежду, соответствующую сезону. Обувь для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию не должна иметь скользкую подошву.
- 1.7. При проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности должен присутствовать медицинский работник, имеющий аптечку с необходимым набором медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.8. О каждом несчастном случае с участниками соревнований по спортивному ориентированию немедленно сообщить главному судье и представителю проводящей организации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний.

3. Требования безопасности во время соревнований (для участников)

- 3.1. Необходимо иметь базовые знания по спортивному ориентированию.
- 3.2. Надеть спортивную одежду и обувь.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи.
- 3.5. Не нарушать правил проведения соревнований, не пренебрегать технической информацией, следовать предупреждающим знакам.
- 3.6. Избегать столкновений с другими участниками, особенно при передвижении на лыжах.
- 3.7. Выполнять указания контролеров КП и судей служб дистанции.
- 3.8. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.
- 3.9. Не мешать другим участникам соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии или получении травмы и невозможности самостоятельно передвигаться прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье лично или через других участников с указанием местонахождения.

4.2. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом главному судье, представителю проводящей организации, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости доставить в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При опоздании участников на финиш более определенного судьями времени немедленно начать поисково-спасательные работы.

4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников соревнования прекратить или отменить старт. При необходимости эвакуировать участников в безопасное место.

5. Требования безопасности после окончания соревнований.

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. В весенне-летний период участникам провести осмотр на наличие присосавшихся клещей, в зимний – на обморожения. Провести гигиенические мероприятия, надеть другую одежду и обувь.

5.3. В холодную погоду выпить горячего чая с лимоном или принять витамин «С» с целью профилактики простудных заболеваний.

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

**ИНСТРУКЦИЯ
по обеспечению безопасности при
угрозе клещевого энцефалита**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова от
11.01.2021 № 07

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей;
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчить осмотр человека и обнаружение прицепившихся клещей;
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10–15 мин. нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;

9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;
11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию для определения его зараженности;
12. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение;
13. В течение 3–8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья.

Диагностика предметных результатов

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 исключающее 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 | | |
| | | | 150-159 | 150-159 | 160-169 | 160-169 | | |
| 1 | | | | | | | | |
| 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 10 см, 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 - выполненно, 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 | |
| | | | | 5 | | | 6-7 | |
| 1 | | | | | | | | |
| 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 | Бег 1000 м (сек) | Проводится на круге 400 метров с твердым покрытием, состоящего из | 2,16- | | | | | |
| 5 | | | 2,25 | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|--|
| | | 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. | | | 4,00 | | 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 < 21-25% | 20% и < 21-25% | 15% и < 16-20% | 15% и < 16-20% | | |
| 4 | | | 26-30% | 26-30% | 21-25% | 21-25% | | |
| 3 | | | 31-35% | 31-35% | 26-30% | 26-30% | | |
| 2 | | | 36-40% | 36-40% | 31-35% | 31-35% | | |
| 1 | | | | | | | | |

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

Диагностическая карта
обученности воспитанников в объединении
«Спортивное ориентирование – базовый уровень»
1-й год обучения
20___/20___ учебный год

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Топография: ■ Знаки спортивных карт – 8 заданий ■ Расстояние по карте – 2 задания | | ■ Топознаки – более 4 баллов штрафа ■ Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа | | | | | | | | | | | | |
| | | ■ Топознаки – до 3 баллов штрафа ■ Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа | | | | | | | | | | | | |
| | | ■ Топознаки – до 1 балла штрафа ■ Расстояние по карте – до 2 балла штрафа | | | | | | | | | | | | |
| Бивак: ■ Установка палатки | | Низкий: делает с помощью руководителя | | | | | | | | | | | | |
| | | Средний: делает с незначительными подсказками | | | | | | | | | | | | |
| | | Высокий: делает самостоятельно, без ошибок | | | | | | | | | | | | |
| Тактическая подготовка: ■ Действия участника на старте, при выдаче карт, на КП. | | Низкий: не знает действия участника | | | | | | | | | | | | |
| | | Средний: допускает ошибки в действиях | | | | | | | | | | | | |
| | | Высокий: знает действия участника | | | | | | | | | | | | |
| 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 ■ показатель активности участия в соревнованиях различного уровня в баллах | | 5: закончил 1-3 дистанции на Первенстве города Кирова и выше, становился призером учебно-тренировочных соревнований в объединении | | | | | | | | | | | | |
| | | 4: принимал участие в Первенстве города Кирова и выше, закончил 1-3 дистанции учебно-тренировочных соревнований в объединении | | | | | | | | | | | | |
| | | 3: принимал участие в учебно-тренировочных соревнованиях в объединении | | | | | | | | | | | | |
| Итоговый уровень подготовки (показатель складывается из количества высоких, средних и низких уровней, умноженных на 3,2,1 соответственно) | | Низкий – до 50% (до 6 баллов); средний – 50-75% (от 6 до 9 баллов); высокий – 76-100% (от 10 до 12 баллов) | | | | | | | | | | | | |

**Диагностическая карта
обученности воспитанников в объединении
«Спортивное ориентирование – базовый уровень»
2-й год обучения 20__/20__ учебный год**

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Топография: ■ Знаки спортивных карт – 8 заданий ■ Расстояние по карте – 2 задания ■ Вычерчивание условных знаков – 5 заданий | ■ Топознаки – более 4 баллов штрафа ■ Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа ■ Вычерчивание условных знаков - до 5 баллов штрафа | | | | | | | | | | | | |
| | ■ Топознаки – до 3 баллов штрафа ■ Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа ■ Вычерчивание условных знаков - до 4 баллов штрафа | | | | | | | | | | | | |
| | ■ Топознаки – до 1 балла штрафа ■ Расстояние по карте – до 2 баллов штрафа ■ Вычерчивание условных знаков - до 3 баллов штрафа | | | | | | | | | | | | |
| Бивак: ■ Установка палатки ■ выбор и заготовка дров ■ выбор места и установка палатки | Низкий: делает с помощью руководителя | | | | | | | | | | | | |
| | Средний: делает с незначительными подсказками | | | | | | | | | | | | |
| | Высокий: делает самостоятельно, без ошибок | | | | | | | | | | | | |
| Правила вида спорта: ■ Знание основных пунктов правил | Низкий: не знает основных пунктов правил | | | | | | | | | | | | |
| | Средний: знает основные правила соревнований, отвечает с ошибками | | | | | | | | | | | | |
| | Высокий: знает основные правила соревнований, отвечает без ошибок | | | | | | | | | | | | |
| 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 ■ показатель активности участия в соревнованиях различного уровня в баллах | 5: призер на Первенстве города Кирова и выше, | | | | | | | | | | | | |
| | 4: закончил 1-3 дистанции в Первенстве города Кирова и выше, становился призером учебно-тренировочных соревнований в объединении | | | | | | | | | | | | |
| | 3: закончил 1-3 дистанции в учебно-тренировочных соревнованиях в объединении | | | | | | | | | | | | |
| Итоговый уровень подготовки (показатель складывается из количества высоких, средних и низких уровней, умноженных на 3,2,1 соответственно) | Низкий – до 50% (до 6 баллов); средний – 50-75% (от 6 до 9 баллов); высокий – 76-100% (от 10 до 12 баллов) | | | | | | | | | | | | |

Диагностика метапредметных результатов

Индивидуальная диагностическая карта

| 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 50% объема знаний, предусмотренных программой | объем усвоенных знаний составляет более 50% | воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период |
| 1.2. Владение специальной терминологией | Осмыслинность и правильность использования специальной терминологии | воспитанник овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой | объем усвоенных знаний составляет более 50% | 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 50% предусмотренных умений и навыков | объем усвоенных умений и навыков составляет более 50% | 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 анализировать специальную литературу и пользоваться компьютерными источниками информации | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога | работает с литературой и компьютерными источниками информации, предложенной педагогом, самостоятельно, не испытывает особых трудностей | способен самостоятельно подобрать нужную литературу и компьютерные источники информации, работает с ней самостоятельно, не испытывая затруднений |
| 3.2. Учебно-коммуникативные умения | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Умение воспринимать и осмысливать информацию, идущую от педагога - Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности, - Умение оформлять свою мысль в устной речи. - Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми. | <p>педагога слушает с трудом, постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме</p> <p>взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога</p> <p>не может выступать перед аудиторией, не умеет подбирать аргументы при участии в дискуссии</p> <p>не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике</p> | <p>педагога слушает и слышит, может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме</p> <p>может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности</p> <p>выступление перед аудиторией вызывает дискомфорт, может вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения</p> | <p>слушает и слышит педагога, не отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме</p> <p>может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей</p> <p>умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике</p> |
|--|---|---|--|---|

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 ребенком | волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим 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 воспитаннику извне | интерес периодически поддерживается самим воспитанником | интерес постоянно поддерживается воспитанником 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 | проявляет интерес к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях, по просьбе педагога | способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, получает |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | подготовке и проведении | может принимать участие в их организации и проведении. | 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 четкое представление о ЗОЖ, сознательно 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 | Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным | Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и | Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | конечным результатом и составить план действий. | результатом и составлении плана действий | правильно 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 внести необходимые коррективы в план деятельности | Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога | Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога | Самостоятельно может проконтролировать и исправить 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 |

Диагностика личностных результатов

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 боятся 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 здравосозидания. 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.

Диагностика «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-содержательный блок | 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 | старателенно, 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 «пораженных» 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 ситуацияхдерживаю 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 превозмогать 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: | |