

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
МАУДО ДТД и М  
«4» июня 2020 г.  
Протокол № 3



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

Возраст учащихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Данилова М.И.,  
педагог дополнительного образования

Калининград 2020 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **Нормативная база:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ от 29.12.2012г.)
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 г. (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р.г.)
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Уставом МАУДО ДТД и М;
6. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

### **Новизна программы:**

Программа «Спортивное ориентирование» реализуется с помощью карт для занятий спортивным ориентированием, это дает обучающимся углублённые знания о городе и области.

### **Актуальность программы:**

В Калининградской области в настоящее время разрабатывается много туристических маршрутов по недавно открывшимся природным и историческим памятникам, туризм является одним из основных направлений развития города. Для полноценного развития данного направления нужны специалисты, которые будут свободно ориентироваться в картах, туристических маршрутах. Программа «Спортивное ориентирование» дает возможность обучающимся развиваться физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

**Цель программы** – физическое развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи:**

- 1) Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- 2) Воспитать волевые и морально-этические качества;
- 3) Привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- 4) Научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
- 5) Подготовить обучающихся к участию в соревнованиях.

### **Особенности программы:**

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно. 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.

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса**

Программа адаптирована к местным климатическим и социальным условиям. Обучающиеся приходят на занятия, согласно расписанию.

- обучение организуется на добровольных началах;
- сочетаются различные виды деятельности;
- используется технология сотрудничества.

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

- частая смена видов деятельности
- динамические игры
- однодневные походы

#### **Характеристика обучающихся и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения с обучающимися 3-8 классов

По программе на изучение курса выделено 144 часа.

#### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 36 недель учебного года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

#### **Основные методы и принципы обучения:**

1. Учебные занятия строятся по игровому принципу. Организация различных игр по спортивному ориентированию на местности и в помещении способствует превращению учебной работы по обучению этому виду спорта в интересное и разнообразное занятие.

Познание - попытка - тренировка - тестирование на знакомой местности - тестирование на незнакомой местности - соревнование.

При достижении определенного уровня надо проводить тестирование обучающихся. Проверка знаний может проводиться в виде тестов, контрольных срезов, соревнований.

2. Обучать по концентрическому принципу. Переходя к отработке нового навыка (качества), продолжают уже знакомые тренировки, но на более высоком уровне технической подготовки.

3. Процесс обучения направлен на воспитании уверенности в себе.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

1) Овладение набором знаний, умений и навыков по ориентированию и основам туристской подготовки;

2) Привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведение здорового образа жизни;

3) Участие в городских и областных соревнованиях;

4) Овладение навыком нахождения путей выхода из незнакомого леса.

#### **Критерии оценки:**

Для определения освоения содержания программы в течение года проводится тестирование обучающихся:

- контрольные тесты по теории ориентирования;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- 1) Успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию;
- 2) Успешная сдача контрольных тестов и нормативов.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	<b>Раздел 1. Введение</b>				
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	2	0	Беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	0	Беседа
2	<b>Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
2.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	6	0	Наблюдение
2.2	Первая доврачебная помощь	6	2	4	Тест
3	<b>Раздел 3. Туристическая подготовка</b>				

3.1	Понятие о спортивной и топографической карте.	2	1	1	Беседа
3.2	Основы туристской подготовки	6	2	4	Контроль ный зачет
4	<b>Раздел 4. Основы ориентирования</b>				
4.1	Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным предметам. Способы измерения расстояния на карте и местности.	8	4	4	Тест Контроль ный зачет
4.2	Способы ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки.	8	4	4	Тест
4.3	Компас. Работа с компасом	8	2	6	Наблюдение Контроль ный зачет
4.4	Азимут. Движение по азимуту.	8	2	6	Тест Контроль ный зачет
4.5	Работа с картой	8	2	6	Наблюдение
4.6	Техническая подготовка и тактическая подготовка.	4	2	2	Контроль ный зачет
5	<b>Раздел 5. Условные спортивные знаки.</b>				
5.1	Гидрография.	6	2	4	Тест
5.2	Рельеф. Скалы, камни.	6	2	4	Тест
5.3	Растительность.	6	2	4	Тест
5.4	Искусственные объекты. Обозначения дистанции.	6	2	4	Тест
6	<b>Раздел 6. Легенда. Чтение карты по легенде.</b>				
6.1	Гидрография. Растительность.	2	1	1	Тест
6.2	Формы рельефа. Скалы, камни.	2	1	1	Тест
6.3	Расположение. Местоположение на объекте	2	1	1	Тест
6.4	Искусственные сооружения.	2	1	1	Тест
6.5	Специальные объекты. Особенности объекта. Специальные указания.	2	1	1	Тест
7	<b>Раздел 7. Общая специальная и физическая подготовка</b>				
7.1	Общая физическая подготовка.	2	0	2	Контроль ный зачет
7.2	Специальная физическая подготовка.	14	0	14	Контроль ный зачет
7.3	Занятия на местности и соревнования по спортивному ориентированию.	24	0	24	Контроль ный зачет
7.4	Итоговая аттестация	2	1	1	Тест Контроль ный зачет
	Всего часов	144	45	99	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ  
(2019-2020 УЧ. ГОД)**

Количество часов: всего – 144 ч., в неделю – 4 ч.

№	№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов		
			всего	теор.	прак.
1 период (аудиторный)					
1	1.1	Вводное занятие	2	2	0
2	1.2	Правила поведения и техника безопасности	2	2	0
3	3.1	Понятие о спортивной и топографической карте	2	1	1
4	14.5	Работа с картой	2	1	1
5	4.2	Способы ориентирования на местности	2	2	0

6	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
7	3.2	Основы туристской подготовки	2	2	0
8	2.2	Первая доврачебная помощь	2	1	1
9	4.6	Техническая и тактическая подготовка	2	1	1
10	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
11	2.1	Строение и функции организма	2	2	0
12	4.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1
13	4.2	Способы ориентирования на местности	2	0	2
14	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
15	5.1	Условные спортивные знаки. Гидрография	2	1	1
16	6.1	Легенда. Чтение карты по легенде. Гидрография. Растительность	2	1	1
17	4.4	Азимут. Движение по азимуту	2	1	1
18	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
19	4.1	Определение сторон горизонта	2	2	0
20	4.3	Компас. Работа с компасом	2	0	2
21	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
22	5.2	Условные спортивные знаки. Рельеф. Скалы, камни.	2	1	1
23	6.2	Легенда. Чтение карты по легенде. Формы рельефа. Скалы, камни.	2	1	1
24	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
25	5.1	Условные спортивные знаки. Гидрография	2	0	2
26	7.1	Общая физическая подготовка	2	0	2
27	3.2	Основы туристской подготовки	2	0	2
28	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
29	2.1	Строение и функции организма	2	2	0
30	5.2	Условные спортивные знаки. Рельеф. Скалы, камни.	2	0	2
31	5.3	Условные спортивные знаки. Растительность	2	1	1
32	4.1	Определение сторон горизонта	2	0	2
33	2.2	Первая доврачебная помощь	2	1	1
34	4.4	Азимут. Движение по азимуту	2	0	2
35	4.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1
36	7.3	Занятие на местности и соревнования	2	0	2
37	6.3	Легенда. Чтение карты по легенде. Расположение. Местоположение на объекте	2	1	1
38	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
39	4.2	Способы ориентирования на местности	2	2	0
40	5.2	Условные спортивные знаки. Рельеф. Скалы, камни	2	1	1
41	6.4	Легенда. Чтение карты по легенде. Искусственные сооружения.	2	1	1
42	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
43	5.4	Условные спортивные знаки. Искусственные объекты. Обозначение дистанции.	2	1	1
44	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
45	4.1	Определение сторон горизонта	2	2	0
46	4.3	Компас. Работа с компасом	2	0	2
47	4.5	Работа с картой	2	0	2
48	4.2	Способы ориентирования на местности	2	0	2
49	5.3	Условные спортивные знаки. Растительность	2	1	1
50	4.5	Работа с картой	2	1	1
51	6.5	Легенда. Чтение карты по легенде. Специальные объекты. Особенности объекта.	2	1	1
52	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
53	5.1	Условные спортивные знаки. Гидрография.	2	1	1
54	2.2	Первая доврачебная помощь	2	0	2

55	4.6	Техническая и тактическая подготовка	2	1	1
56	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
57	2.1	Строение и функции организма	2	2	0
58	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
59	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
60	4.4	Азимут. Движение по азимуту	2	1	1
61	4.1	Определение сторон горизонта	2	0	2
62	5.4	Условные спортивные знаки. Искусственные объекты. Обозначение дистанции	2	1	1
63	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
64	3.2	Основы туристской подготовки	2	0	2
65	5.3	Условные спортивные знаки. Растительность	2	0	2
66	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
67	4.5	Работа с картой	2	0	2
68	7.2	Специальная физическая подготовка	2	0	2
69	4.4	Азимут. Движение по азимуту	2	0	2
70	5.4	Условные спортивные знаки. Искусственные объекты. Обозначение дистанции	2	0	2
71	7.3	Занятия на местности и соревнования	2	0	2
72	7.4	Итоговая аттестация	2	1	1
		Итого	144	45	99

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Введение

**Тема 1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.**

**Теория:**

- прикладное значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.
- особенности и виды спортивного ориентирования.

**Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

**Теория**

- техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
- перечень личного снаряжения на занятиях, соревнованиях.
- гигиенические требования к экипировке спортсмена.

### Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

**Тема 1. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

**Теория:**

- непрерывный контроль тренера за состоянием здоровья и самоконтроль спортсмена.
- режим труда и отдыха.

**Тема 2. Первая, доврачебная помощь.**

**Теория:**

- действия и способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему.

**Практика:**

- тесты по медицине
- викторины

### Раздел 3. Туристическая подготовка

**Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Топография, условные топографические знаки, Спортивная карта. Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства.

**Теория:**

- знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте;
- масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние;

- значение техники в прохождении дистанции.

**Практика:**

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка в контрольной карточки.

**Тема 2. Основы туристской подготовки.**

**Теория:**

- знакомство со спортивной терминологией в спортивном ориентировании;
- разъяснение информации к дистанциям;
- подготовка карточки участника;
- нанесение дистанции на карту;
- правила соревнований, права и обязанности участника.

**Практика:**

- Поход с элементами ориентирования. Личное снаряжение для выезда в лес, раскладка рюкзака. Костер, бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей. Обеспечение личной безопасности в походе.

**Раздел 4. Основы ориентирования**

**Тема 1. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным предметам.**

**Способы измерения расстояний на карте и на местности.**

**Теория:**

Определение сторон горизонта по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение сторон горизонта по часам и солнцу, по луне, по полярной звезде. Способы измерения расстояния на карте (линейка, курвиметр, нитка, лист бумаги) и на местности: шагами, по времени движения туриста. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера.

**Практика:**

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам и небесным светилам. Измерение прямых и кривых расстояний на карте.

**Тема 2. Способы ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки.**

**Теория:**

- основные способы ориентирования на местности

**Практика:**

-отработка на местности по определению сторон горизонта и местонахождения.

**Тема 3. Компас. Работа с компасом.**

**Теория:**

Компас, типы компасов. Устройство, правила обращения. Спортивный жидкостный компас. Основные и дополнительные направления на стороны горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

**Практика:**

Работа с компасом на местности. Ориентирование карты по компасу. Игры. Работа с раздаточным материалом.

**Тема 4. Азимут. Движение по азимуту.**

**Теория:**

Формулировка азимута. Определение азимута на предмет. Определение направления по заданному азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Движение по азимуту, его применение.

**Практика:**

Работа с раздаточным материалом, игры.

Определение азимута методом прямых и обратных засечек. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**Тема 5. Работа с картой.**

**Теория:**

Основные понятия о карте.

**Практика:**

Определение азимута отдельно находящихся предметов на карте. Ориентирование по карте с компасом и без компаса. Тесты. Игры.

#### **Тема 6. Техническая и тактическая подготовка.**

##### **Теория:**

- реализация знаний и умений в тестированиях.

##### **Практика:**

Технико-тактическая подготовка на данном этапе направлена на:

1. Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации).

Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п.

2. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции.

#### **Раздел 5. Условные спортивные знаки.**

##### **Теория:**

Определение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные.

Изучение знаков по группам. Рельеф. Изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Изображение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор маршрута движения. Гидрография. Растительность. Искусственные объекты. Обозначения дистанции.

##### **Практика:**

Зарисовка спортивных знаков, диктант, игры, задачи. Изучение на местности изображения местных предметов. Нахождение точки своего стояния на карте. Прохождение дистанции по спортивному ориентированию (выбор, заданное направление).

#### **Раздел 6. Легенда. Чтение карты по легенде.**

##### **Теория:**

Определение «Что такое легенда?». Назначение легенды. Изучения знаков легенды по группам. Гидрография. Растительность. Формы рельефа. Скалы, камни. Расположение. Место положение на объекте. Искусственные сооружения. Специальные объекты. Особенности объекта. Специальные указания.

##### **Практика:**

Чтение карты по легенде. Нахождение объекта по легенде. Зарисовка знаков. Тесты.

#### **Раздел 7. Общая специальная и физическая подготовка**

##### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория:**

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико-тактической подготовки.

##### **Практика:**

Развитие общей физической подготовки: легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, велоподготовка, трудовые процессы, участие в соревнованиях.

##### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

##### **Практика:**

В подготовке применяются специальные упражнения:

- беговая подготовка в различных зонах интенсивности (восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной)

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

Упражнения на развитие выносливости

- беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности;

- специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие скорости и быстроты

- бег на короткие и средние дистанции на различном рельефе и местности;

- бег «челночный» с внезапной сменой направления;

- имитационные упражнения;
  - специальные игровые упражнения.
- Упражнения на развитие гибкости, ловкости
- прыжки, многоскоки;
  - упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

### **Тема 3. Занятия на местности и соревнования.**

#### **Теория:**

Для определения уровня подготовленности спортсмена применяются различные тестирования: по легкой атлетике, кроссовому бегу, по специальным качествам ориентировщика.

#### **Практика:**

Участие в соревнованиях городского и областного уровня.

### **Тема 4. Итоговое занятие**

Состоит из теоретической и практической частей. Теория включает в себя тесты, раздаточный материал по изученной теме. Практика – прохождение дистанции по спортивному ориентированию (заданное направление).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработке форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

#### **Методическое обеспечение**

Используются различные формы работы с учащимися:

- 1) индивидуальная работа – консультации, беседа с родителями.
- 2) групповая работа – участие в тематических мероприятиях, соревнованиях, походах.

3) взаимодействие педагога с семьей.

Используются словесные методы обучения, практические, аналитические.

Используются технологии: сотрудничества, информационные, личностно-ориентированные, разноуровневое обучение.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам

#### **Перечень дидактического материала**

- тесты, карты, кроссворды, игры, рефераты, книги.

#### **Материально – технические условия:**

- учебный кабинет

- столы

- стулья

- доска

- учебные шкафы

- компас;

- кабинет для занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам.

- наглядность (методические пособия)

- спортивный инвентарь (карты, компасы)

#### **Кадровые условия:**

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Выполнение контрольных нормативов**

Норматив	Уровень подготовки		
	Низкий (1 б.)	Средний (3 б.)	Высокий (5 б.)
Приседания (кол-во/мин)	0-20	21-40	40<
Отжимания	0-5	6-10	11<
Бег 60 м (с)	30<	16-29	<15
Участие в соревнованиях	1	2-3	4<
Тесты на знание условных знаков и знаков легенды (кол-во правильных ответов)	0-50	51-70	71-90
Тесты по теории ориентирования (кол-во правильных ответов)	0-13	14-20	21-25
Нахождение ориентиров на местности	0-3	4-5	6-8
Определение азимута (кол-во направлений)	0-1	2-3	4-5

0-19 баллов – низкий уровень подготовки, программа не освоена.

20-29 баллов – средний уровень подготовки, программа освоена частично;

30-40 баллов – высокий уровень, программа освоена на отлично.

#### **Контрольный тест по теории ориентирования**

##### **1. Что такое спортивное ориентирование**

А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту

Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.

В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

##### **2. В какую сторону нужно выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на север?**

А) на восток

Б) на юг

В) на запад

Г) на север

##### **3. На сколько групп делятся условные знаки:**

А) 9

Б) 7

В) 4

4. Дети пошли за грибами. Лес находился к востоку от города. В каком направлении они должны возвращаться домой?

- А) на восток
- Б) на юг
- В) на запад
- Г) на север

**5. Трава вокруг деревьев зелёная и свежая:**

- А) с северной стороны
- Б) с южной стороны
- В) с западной стороны
- Г) с восточной стороны

**6. Что такое легенда КП?**

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

**7. Муравьи строят муравейники:**

- А) с западной стороны деревьев.
- Б) с северной стороны деревьев.
- В) с южной стороны деревьев.
- Г) с восточной стороны деревьев.

**8. Назовите виды средств отметки:**

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

**9. Как на местности оборудуется знак КП**

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

**10. Что такое азимут:**

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

**11. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

- А) Отметить в резервной клетке
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше

**12. Что будет справа от тебя, если ты станешь лицом на юг?**

- А) север
- Б) юг
- В) запад
- Г) восток

**13. Прибор для определения сторон горизонта называется...**

- А) монометр
- Б) термометр
- В) компас
- Г) глобус

**14. На какой стороне горизонта встаёт Солнце?**

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

**15. Какая сторона горизонта будет противоположной юго-западу?**

- А) север
- Б) юго-восток
- В) северо-восток
- Г) северо-запад

**16. Напиши 3 способа определения сторон горизонта:**

- 1. ....
- 2. ....

3. ....

**17. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?**

- А) Заданное направление
- Б) Выбор
- В) Кросс
- Г) Маркированная дистанция

**18. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?**

- А) Вернуться в лагерь
- Б) Пройти через финиш
- В) Уехать домой

**19. Куда должна указывать синяя стрелка компаса?**

- А) на юг
- Б) на запад
- В) на север
- Г) на восток

**20. Куда должна указывать красная стрелка компаса?**

- А) на восток
- Б) на юг
- В) на запад
- Г) на север

**21. Какой из способов НЕ является способом ориентирования?**

- А) По Солнцу
- Б) По звездам
- В) По тропинкам
- Г) Все ответы верны

**22. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?**

- А) С момента вызова участника на старт
- Б) С момента получения карты
- В) с момента команды «Старт»

**23. Какой КП является финишным?**

- А) «100»
- Б) «Финиш»
- В) «считывание результата»
- В) Который последний по маршруту

**24. Контрольный пункт – это:**

- А) Маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника
- Б) Место установки призмы и средств отметки
- В) Хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение

**25. Контрольное время – это:**

- А) Время, с которого начинается хронометраж
- Б) Время, в течение которого участник может находиться на дистанции
- В) Время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020-2021 учебный год

Периоды	Аудиторный период		
	1-е полугодие	Каникулы	2-е полугодие
Кол-во недель	14	1	19
Даты периодов	15.09– 31.12.2020	1.01-7.01.2021	8.01-31.05.2021

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшин В., Иванов Е., Колесников А. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: "ФиС", 1970.
2. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980
6. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983
7. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат, 1986.
8. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Картография с основами топографии. М.: "Просвещение", 1991 г.
10. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования». 1995
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
12. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
13. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. -М.: ЦДЮТур, 1997.
14. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию: уч.пособие- Смоленск:СГИФК,1998
15. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 1999.
16. Вяткин Л.А.Туризм и спортивное ориентирование, - М.: Издательский центр «Академия»,2004.
17. Спортивная медицина. Буланов Ю.Б. Тверь, 2007г
18. Журнал «Азимут», ФСО России
19. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» [интернет ресурс] <https://rufso.ru/pravila/>