Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы

имени Сергея Васильевича Яшина»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  педагогическим советом  МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  Протокол от 30.08.2022г. №1 | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Роженцова О.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»**

ID программы: 5652

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся:8-18 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 216

Разработчик программы:

Брачева О.А. – тренер-преподаватель,

Демьянов В.В. – тренер-преподаватель,

Волков С.С. – методист,

Дияров Б.К. – тренер-преподаватель,

Дубинина Г.В. – тренер-преподаватель,

Извозчикова И.В – тренер-преподаватель,

Кольцова В.И. – тренер-преподаватель,

Лопатина З.И. – тренер-преподаватель,

Морозова И.А. – тренер-преподаватель,

Мубаракшина А.А. – тренер-преподаватель,

Йошкар-Ола

2022

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**
   1. Общая характеристика программы

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Основы спортивного ориентирования» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Дополнительное образование можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную среду, которая характеризуется работой доброволь­ных детских объединений, менее регламентированных и более способных (неже­ли общеобразовательная школа) к построению и поддержке диагностических и субъект-субъектных отношений. Поскольку здесь осуществляется взаимное ос­воение, проживание (сопереживание с ярким эмоциональным фоном, психологи­ческим и физическим напряжением в условиях соревнований или похода) образо­вательных, профессиональных, культурных, духовных ценностей детьми и взрос­лыми как равноправных субъектов туристской деятельности.

Спортивное ориентирование во всех формах своей деятельности способству­ет разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его орга­низма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жиз­ни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью создания равных стартовых условий для занятий спортивным ориентированием и самосовершенствования учащихся из Республики Марий Эл и г. Йошкар-Ола.

Отличительные особенности программы:

* научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
* последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
* систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного простран­ства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
* связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;
* соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
* доступность, которая определяется способом изложения знаний и опти­мальным количеством изучаемых понятий и терминов.

Новизна программы заключается в том, что в рамках образовательного про­цесса она обеспечивает органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования обучающегося.

**Адресат программы –** обучающиеся 8 - 18 лет. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характер­ной чертой возраста 8-15 лет является любознательность, пытливость ума, стрем­ление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно боль­шим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо сис­тематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей выступает обще­ственно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой проис­ходит и интимно-личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляемой активностью. Она содействует индивидуализации подро­стка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность - система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устрем­ленность в будущее. Старший школьный возраст 16-18 лет характеризуется фор­мированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требова­ния к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

**Срок освоения программы:**3 года.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**Одной из главных задач педагога при реализации данной программы являет­ся формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающего­ся путем изменения системы отношений к спортивному ориентированию, к само­му себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, уча­щихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

В детское объединение принимаются желающие при наличии медицинского допуска (справки).

Основной формой организации учебного занятия является практическое за­нятие, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Выпол­нение заданий (упражнений) может осуществляться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять заняти­ям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным за­нятиям.

Педагог разрабатывает для каждой возрастной группы рекомендации по тре­нировочному процессу (домашнее задание) и рассылает его обучающимся. Дваж­ды в неделю педагог общается с обучающимися при помощи интернета, консуль­тируя по возникающим вопросам и контролируя отчёты учащихся по тренировоч­ному процессу, который они осуществляют самостоятельно. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными ре­зультатами каждого обучающегося.

Режим занятий.

Таблица 1.1. Недельная нагрузка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжи­тельность за­нятий (теория, час) | Продолжитель­ность занятий по физ.подготовке (час) | Продолжитель­ность практиче­ских занятий на местности (час) | Периодич­ность в не­делю (раз) | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1 | 2 | 72 |
| 2 год обучения | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1 | 2 | 72 |
| 3 год обучения | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1 | 2 | 72 |

Рекомендуемый минимальный состав группы: первого года обучения 8-15 человек, второго года - не менее 8-12 человек, третьего года - не менее 8-12 чело­век

* 1. Цель и задачи программы

*Цель программы:* создание условий для непрерывного развития и самореали­зации личности учащихся, в процессе занятий спортивным ориентированием, обогащение и расширение знаний в области спорта.

*Задачи программы:*

* приобретение основных знаний, умений и навыков поспортивному ориентированию;
* воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчиво­сти и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуваже­ния;

- самореализация личности через совершенствование туристского мастерст­ва;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Рекомендую воспользоваться классификацией: личностные, метапредметные, предметные.

* 1. Объем программы

Общий объём программы составляет 216 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения.

* 1. Содержание программы.

1. Введение в программу.
   1. Спортивное ориентирование, история развития.

Теория: организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика: беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентирова­нию. Анкетирование обучающихся.

1. Основы спортивного ориентирования (общий модуль)

Теория: роль обшей физической подготовки для поддержания здорового об­раза жизни, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие уп­ражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств.

* 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревно­ваниях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

* 1. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. Спе­циальное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное снаряжение для занятий спортивным ориентирова­нием: знакомство с различными типами спортивных карт, регулировка и правиль­ное использование личного снаряжения. Приведение снаряжения в рабочее со­стояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: про­верка комплектности и исправности, подготовка к соревнованиям. Подгонка лич­ного снаряжения. Выполнение заданий.

* 1. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентиро­ванию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентирова­нию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

* 1. Технико-тактическая подготовка.

Теория: приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Сня­тие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объ­ектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентиро­вание на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, изме­рение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Со­поставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Исполь­зование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

* 1. Топография, условные знаки, спортивная карта

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное опи­сание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запо­минание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

* 1. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентированию. Последова­тельность действий ориентированию при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольно­го пункта. Раскладка сил на дистанции

* 1. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному ориентированию. По­ложение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентирова­нию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и го­родского (районного) уровня на личных, лично-командных дисциплинах.

1. Медицинский блок
   1. Питание, режим и самоконтроль спортсмена

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Пита­ние. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппе­тит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

* 1. Оказание первой доврачебной помощи, медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспор­тировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской по­мощи.

* 1. Планируемые результаты.

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным ори­ентированием;

- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;

- понимание роли спортивного ориентирования в укреплении здоровья. *Предметные:*

- знание об истории развития спортивного ориентирования в России;

- умение технически правильно выполнять приёмы работы с картой и компа­сом на дистанции

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;

- понимать цель выполняемых действий;

- различать виды дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжных дистанциях;

Метапредметные

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
   1. Учебный план

Т.к. программа рассчитана на 3 года, план должен быть на каждый учебный год.

Таблица 2.1. Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контро­ля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** | **1** | **1** | **0** |  |
| 1.1. | Спортивное ориентирование, история развития | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| **2.** | **Основы спортивного ориентирования (общий модуль)** | **61** | **8** | **53** |  |
| 2.1. | Техника безопасности и пра­вила поведения на занятиях и соревнованиях | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2.2. | Личное снаряжение | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 2.3. | Основные положения правил соревнований по спортивно­му ориентированию | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.4. | Технико-тактическая подго­товка. | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, решение про­блемных ситуаций, выпол­нение заданий и упражне­ний |
| 2.5. | Топография, условные знаки, спортивная карта | 16 | 1 | 15 | Опрос, выполнение заданий |
| 2.6. | Первоначальные представле­ния о тактике прохождения дистанции | 11 | 1 | 10 | Наблюдение, решение про­блемных ситуаций, выпол­нение заданий и упражне­ний |
| 2.7. | Соревнования по спортивно­му ориентированию | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, участие в со­ревнованиях |
| **3.** | **Медицинский блок** | **10** | **2** | **8** |  |
| 3.1. | Питание, режим и самокон­троль спортсмена | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 3.2. | Оказание первой доврачеб­ной помощи, медицинская аптечка | 7 | 1 | 6 | Наблюдение, выполнение заданий |
|  | **Итого:** | **72** | **11** | **61** |  |

1. Календарный учебный график

Таблица 2.2. Календарный учебный график (по табл. 2.1)

Т.к. программа рассчитана на 3 года, график должен быть на каждый учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма  занятия | Количество  часов | Тема занятия  (см. табл. 2.1.) | Место проведения | Форма контроля (см. табл. 2.1.) |
| 1 | 09 | 6 | по расписанию | теория | 1 | п.1.1. | по расписанию | п.1.1. |
| 2 | по расписанию | теория | 1 | п.2.1. | по расписанию | п.2.1. |
| 3 | 09 | 13 | по расписанию | теория | 1 | п.2.2. | по расписанию | п.2.2. |
| 4 | по расписанию | практика | 1 | п.2.2. | по расписанию | п.2.2. |
| 5 | 09 | 20 | по расписанию | теория | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 6 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 7 | 09 | 27 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 8 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 9 | 10 | 4 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 10 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 11 | 10 | 11 | по расписанию | теория | 1 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 12 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 13 | 10 | 18 | по расписанию | практика | 2 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 14 | 10 | 25 | по расписанию | теория | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 15 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 16 | 11 | 1 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 17 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 18 | 11 | 15 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 19 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 20 | 11 | 22 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 21 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 22 | 11 | 29 | по расписанию | теория | 1 | п.2.3. | по расписанию | п.2.3. |
| 23 | по расписанию | практика | 1 | п.2.3. | по расписанию | п.2.3. |
| 24 | 12 | 6 | по расписанию | теория | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 25 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 26 | 12 | 13 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 27 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 28 | 12 | 20 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 29 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 30 | 01 | 10 | по расписанию | теория | 1 | п.3.1. | по расписанию | п.3.1. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма  занятия | Количество  часов | Тема занятия  (см. табл. 2.1.) | Место проведения | Форма контроля (см. табл. 2.1.) |
| 31 |  |  | по расписанию | практика | 1 | п.3.1. | по расписанию | п.3.1. |
| 32 | 01 | 17 | по расписанию | теория | 1 | п.3.2. | по расписанию | п.3.2. |
| 33 | по назначению | практика | 3 | п.3.2. | по назначению | п.3.2. |
| 34 | 01 | 24 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 35 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 36 | 01 | 31 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 37 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 38 | 02 | 7 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 39 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 40 | 02 | 14 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 41 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 42 | 02 | 21 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 43 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 44 | 02 | 28 | по расписанию | практика | 2 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 45 | 03 | 7 | по расписанию | практика | 1 | п.2.2. | по расписанию | п.2.2. |
| 46 | по расписанию | теория | 1 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 47 | 03 | 14 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 48 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 49 | 03 | 21 | по назначению | практика | 1 | п.2.3. | по назначению | п.2.3. |
| 50 | по назначению | практика | 1 | п.2.4. | по назначению | п.2.4. |
| 51 | 03 | 28 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 52 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 53 | 04 | 4 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 54 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 55 | 04 | 11 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 56 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 57 | 04 | 18 | по расписанию | практика | 1 | п.2.5. | по расписанию | п.2.5. |
| 58 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 59 | 04 | 25 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 60 | по расписанию | практика | 1 | п.2.4. | по расписанию | п.2.4. |
| 61 | 05 | 16 | по расписанию | теория | 1 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 62 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма  занятия | Количество  часов | Тема занятия  (см. табл. 2.1.) | Место проведения | Форма контроля (см. табл. 2.1.) |
| 63 | 05 | 23 | по расписанию | практика | 1 | п.2.7. | по расписанию | п.2.7. |
| 64 | по расписанию | практика | 1 | п.2.6. | по расписанию | п.2.6. |
| 65 | 05 | 30 | по расписанию | практика | 1 | п.3.1. | по расписанию | п.3.1. |
| 66 | по расписанию | практика | 3 | п.3.2. | по расписанию | п.3.2. |

1. Условия реализации программы

Личное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществ­ления тренировочного процесса

Таблица 2.3. Групповое оборудование и снаряжение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Бензокоса (триммер бензиновый) | штук | 2 |
| 2 | Бензопила | шт. | 2 |
| 3 | Генератор | штук | 2 |
| 4 | Доска информационная | штук | 2 |
| 5 | Конус высотой 30 см | штук | 20 |
| 6 | Крепления для станций | штук | 100 |
| 7 | Многофункциональное устройство (МФУ) | штук | 1 |
| 8 | Оборудование для оформления пункта смены карт | штук | 1 |
| 9 | Оборудование для оформления старта | комплект | 1 |
| 10 | Оборудование для оформления финиша комплект | комплект | 1 |
| 11 | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 30 |
| 12 | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 100 |
| 13 | Палатка разборная (шатер) | штук | 2 |
| 14 | Переносное автономное звукоусилительное устройство | штук | 2 |
| 15 | Программное обеспечение для работы на компьютере с системой электронной отметки | штук | 2 |
| 16 | Программное обеспечение для обработки результатов на компьютере | штук | 2 |
| 17 | Программное обеспечение для работы на компьютере с электронными версиями спортивных карт | штук | 2 |
| 18 | Программное обеспечение для работы на компьютере с системой дистанционного контроля путей | штук | 2 |
| 19 | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 20 | Станции для бесконтактной отметки | штук | 50 |
| 21 | Станции для контактной/бесконтактной отметки | штук | 50 |
| 22 | Станции программирования | штук | 3 |
| 23 | Стол складной | штук | 3 |
| 24 | Стул складной | штук | 6 |
| 25 | Табло электронное штук | штук | 2 |
| 26 | Электромегафон | штук | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 27 | Электронная карточка (чип) бесконтактной отметки | штук | 200 |
| 28 | Электронная карточка (чип) контактной отметки | штук | 200 |
| 29 | Электронное устройство передачи данных для дистанционного контроля пути ( трекер, мобильный телефон, смартфон) | штук | 200 |
| 30 | Крепления лыжные | пар | 14 |
| 31 | Лыжероллеры | пар | 14 |
| 32 | Лыжи гоночные | пар | 14 |
| 33 | Лыжные мази и парафины для подготовки лыж | комплект | 10 |
| 34 | Наконечники для лыжных палок | пар | 14 |
| 35 | Ноутбук | штук | 2 |
| 36 | Планшет для ориентирования | штук | 14 |
| 37 | Принтер | штук | 2 |
| 38 | Станок для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 39 | Темляки для лыжных палок | пар | 14 |
| 40 | Щетки для обработки лыж | штук | 35 |
| 41 | Щетки роторные для подготовки лыж | комплект | 2 |

Таблица 2.4. Личное снаряжение обучающегося

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Картографический материал | штук | 2 |
| 2 | Компас для спортивного ориентирования | штук | 1 |
| 3 | Костюм для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию | штук | 1 |
| 4 | Костюм спортивный парадный | штук | 1 |
| 5 | Костюм тренировочный зимний | штук | 1 |
| 6 | Костюм тренировочный летний | штук | 1 |
| 7 | Кроссовки для зала | пар | 1 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | 1 |
| 9 | Носки | пар | 2 |
| 10 | Рюкзак | штук | 1 |
| 11 | Термобелье | штук | 1 |
| 12 | Туфли беговые для спортивного ориентирования | пар | 1 |
| 13 | Фонарь налобный | штук | 1 |
| 14 | Футболка с длинным рукавом | штук | 1 |
| 15 | Футболка с коротким рукавом | штук | 1 |
| 16 | Шапка | штук | 1 |
| 17 | Шиповки легкоатлетические | пар | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | Шорты | штук | 1 |
| 19 | Ботинки лыжные | пар | 1 |
| 20 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | 1 |
| 21 | Крепления лыжные | пар | 1 |
| 22 | Лыжероллеры | пар | 1 |
| 23 | Лыжи гоночные | пар | 1 |
| 24 | Палки для лыжных гонок | пар | 1 |
| 25 | Перчатки лыжные | пар | 1 |
| 26 | Планшет для ориентирования | штук | 1 |
| 27 | Чехол для лыж | штук | 1 |

**2.4. Формы аттестации.**

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как пред­варительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индиви­дуальных форм аттестации, учащихся с целью определения соответствия резуль­татов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обу­чения.

В процессе обучения используются такие формы контроля как опрос, наблю­дение и тестирование (выполнение заданий, сдача нормативов). Наблюдение име­ет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной спортивной подго­товке и своевременную их коррекцию.

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях различной сложности сложности в соответствии с годом обучения.

1. Оценочные материалы

Таблица 2.5. Нормативы 8-18 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Начало обу­чения | Конец обу­чения | Оценка (от 1 до 10 бал­лов) |
| 1 | Теоретическое занятие по работе с картой, компасом и легендой кон­трольного пункта | прохождение | прохождение | Минимум 7 |
| 2 | Теоретическое занятие по системе отметки участника на контрольном пункте | прохождение | прохождение | Минимум 6 |
| 3 | Практическое занятие по работе с картой, компасом и легендой кон­трольного пункта | прохождение | прохождение | Минимум 8 |
| 4 | Практическое занятие по примене­нию точного азимутального хода | прохождение | прохождение | Минимум 8 |
| 5 | Контрольная тренировка | - | - | прохождение |
| 6 | Соревнования по спортивному ори­ентированию | - | - | участие |

1. Методические материалы
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортив­ное ориентирование» от 18.10.2019 г.
3. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждены прика­зом Минспорта России от от 3 мая 2017 года № 403.
5. Приказ от 20 февраля 2017 г. N108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058.
6. Комплект картографического материала.
7. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет ,3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет, 4 ступень (возрастная груп­па от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет). <http://www.gto.ru/norms>
8. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
9. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориенти­рованию [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
10. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3- 5с.
11. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Рекомендую добавить описание используемых методик и технологий, формы организации

2.7. Список литературы

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3- 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.

* Смоленск, 1998.

1. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие - Академия, 2004
2. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.

7.

1. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и наопушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

* 32с.

1. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
2. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
3. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
4. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
5. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
6. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
7. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
8. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06­1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
9. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольныхучреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990. - 15с.
10. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.