

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА» ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**



УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАУ ДО
ДООЦ «Лесная поляна»

_____ Т.А.Нарумова
« _____ » _____ 2021 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

**Возраст обучающихся – 11-12 лет
Срок реализации – 2 месяца
05 апреля – 31 мая 2021 года**

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Составители:
Фомич Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования,
Нарумова Татьяна Александровна,
исполняющий обязанности директора
МАУ ДО ДООЦ «Лесная поляна»

Ставрополь, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 –р;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки.

Направленность программы. Данная программа туристско-краеведческой направленности является модифицированной, дополненной и адаптированной к новым условиям образовательной среды. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации и с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования. В нашей программе, рассчитанной на двухмесячное обучение детям даются ознакомительные знания и умения в области спортивного ориентирования.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого».

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. 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. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Новизна и актуальность программы

Настоящая программа предполагает переход к индивидуальному, в том числе дистанционному обучению в системе дополнительного образования с целью расширения возможностей учащихся к осуществлению обучения и развитию творческой деятельности, адаптации процесса обучения к новой образовательной среде и условиям.

В деятельности, предоставляемой учреждениями дополнительного образования, ведущую роль играют отношения творческого содружества обучающихся и педагогов, а отношения развивающего товарищеского обучения – вспомогательную, то есть образование идет через воспитание. Такая система отношений обучающегося и педагога позволяет преодолеть регрессивный тип воспитательных отношений, свойственный школе, повышая тем самым статус учреждения дополнительного образования и личностный потенциал обучающихся.

Программа разрабатывалась в соответствии с социально-психологическими потребностями обучающихся. Она является одним из звеньев образовательно-воспитательной системы и рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования устойчивого желания обучающихся вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на

- укреплении своего здоровья и стремлении вести здоровый образ жизни;
- повышении образовательного уровня в общеобразовательной школе для большей результативности;
- занятости обучающегося в объединении, позволяющей ему уйти от неблагоприятной среды, оградив себя тем самым от праздной жизни, которая ведет к правонарушениям;

Участие обучающихся объединения в досуговых мероприятиях позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить их от замкнутости круга общения, с другой, - повышает возможность сформировать помимо профессиональных задатков, коммуникативно-личностные качества также необходимые для адаптации в социуме.

В связи с модернизацией российского образования, направленной на единение учебного и воспитательного процесса в образовательных учреждениях, назрела

острая необходимость совмещения высоких показателей с духовно-нравственным формированием личности подрастающего поколения.

В современных условиях реализации образовательного процесса появляется возможность перевода большей части работы в электронный формат: ведение документации, заполнение различных дневников, участие в онлайн соревнованиях и марафонах, организация и проведение тестирований (в том числе в форматах онлайн и офлайн).

Региональный компонент

Ставропольский край в силу геополитического и географического расположения имеет свои особенности: на его территории проживает более 35 национальностей, сохранивших свои духовные и культурные традиции. Нашими географическими соседями являются Грузия, Кабардино-Балкария, Северная Осетия, Чечня, Дагестан, Калмыкия, Адыгея. Народы, исторически проживая на одной территории, заимствуют элементы культуры друг у друга. Наиболее благоприятные условия для изучения традиций складываются в детском многонациональном коллективе. Здесь дети раскрывают в совместной творческой деятельности духовное и культурное наследие своих семей, узнают этнические особенности быта, исследуя родословную семьи, передавая в изделиях национальный колорит. Со времен Екатерины II наш край является южным форпостом России. До сих пор казачество - основной носитель культуры на Ставрополье, включающий все рациональные элементы быта и костюма окружающих народов.

Основные темы:

История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Цель программы:

Создание психолого-педагогических условий для формирования интереса к занятиям спортивным ориентированием, привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства. Основной целью является создание комфортных условия для получения знаний, приобретения умений и развития навыков в новых образовательных условиях. Важным фактором становится контроль непрерывности образовательного процесса в новых социально-гигиенических условиях развития общества.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развитие физической подготовленности учащихся.
- Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.
- Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Условия реализации образовательной программы

Данная программа предназначена для детей от 11 до 12 лет, любого пола и образования. Является вводной для дальнейшего двухгодичного обучения, предназначена для новичков. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 2 месяца обучения и предусматривает вводный уровень освоения, рассчитанный на формирование у обучающихся интереса и получение первых навыков в области спортивного ориентирования.

Условия набора.

В группы по данной краткосрочной программе принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 9-летнего возраста.

Нормативная нагрузка программы:

4 часа в неделю – 36 педагогических часов.

Режим занятий. На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Форма обучения – очная с возможным переходом на дистанционное. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 12 часов, на практические - 24 часа. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Формы проведения занятий:

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- тренинг;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- инструкторская и судейская практика;

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.

Методы организации учебного процесса.

- «Погружение» в спортивную среду.
- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта.
- Сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.

Приемы реализации программы

- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно

оценить свои творческие способности, объем и качество знаний. Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

- Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале.

- Активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям.

- Обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям.

- Обращение к первоисточнику – цитирование документа.

- Задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др.

- Объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале.

- Анализ и разбор проблемных ситуаций.

- Включение нового понятия в ряд уже известных фактов.

Формы и содержание итоговой аттестации:

- тестирование;

- сдача спортивных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Тема занятия</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего час.</i>	<i>Форма контроля</i>
Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	-	1	Опрос
Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	-	1	Опрос
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
Планирование спортивной тренировки.	1	-	1	Опрос
Спортивный инвентарь.	1	-	1	Опрос
Основы картографии.	1	-	1	Опрос
Основы техники и тактики спортивного ориентирования				
Легенды контрольных пунктов.	1	2	3	

Условные знаки спортивных карт.	1	2	3	Тестирование
Чтение спортивной карты.	-	5	5	
Порядок работы на контрольном пункте.	1	1	2	
Технико-вспомогательные действия.	1	1	2	
Компас и его использование.	1	1	2	
Тактическая подготовка.	1	1	2	
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	-	1	Зачет
Общая физическая подготовка				
Упражнения, развивающие быстроту.	-	2	2	Тестирование
Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	2	2	
Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	2	2	
Упражнения, развивающие силу.	-	2	2	
Специальная физическая подготовка				
Беговая подготовка.	-	3	3	Тестирование
Всего часов:	12	24	36	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

3. Планирование спортивной тренировки.

3.1. Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

4. Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

5. Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

6.1. Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия: упражнения на чтение легенд.

6.2. Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

6.3. Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

6.4. Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

6.5. Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркир, упражнения с компасом на местности и в помещении.

6.6. Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

6.7. Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Тестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

7. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

8. Общая физическая подготовка.

8.1. Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

8.2. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, походы выходного дня.

8.3. Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по

бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

8.4. Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

9. Специальная физическая подготовка.

9.1. Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с поднятием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры

типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

10. Медицинское обследование.

Учащимся краткосрочного обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

Методы отслеживания результативности

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.

Ожидаемые результаты обучения.

Учащиеся краткосрочного обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;
- знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега.

Аттестация учащихся.

- для перевода из группы краткосрочного обучения в группу 1-го года учащиеся должны ответить на вопросы, сдать спортивные нормативы.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за 2 месяца.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				

2.1. Туристская подготовка	Владение легендами контрольных пунктов, условными знаками спортивных карт, чтение спортивной карты, владение порядком работы на контрольном пункте, технико-вспомогательными действиями, компасом	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Физическая подготовка	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2. Учебно-организацион	Способность самостоятельно	Минимальный уровень – ребенок	1	

6 - 21 баллов - Низкий уровень
 22- 49 баллов - Средний уровень
 50- 60 баллов - Высокий уровень

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож- ное число баллов	Методы диагности- ки
1. Морально-волевые качества				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия;	1	Наблюден- ие
		Более чем на ½ занятия	5	
		На все занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Наблюден- ие
		Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	5 10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне;	1	Наблюден- ие
		Периодически контролирует себя сам;	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Само- оценка	Способность оценить себя	Завышенная Заниженная	1 5	Анкетиров- ание

	адекватно реальным достижениям	Нормальная	10	
2.2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
3.1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
3.2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3.3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен Сотрудничает иногда Активен	1 5 10	Наблюдение

Результативность личностного развития ребенка

Педагог Фомич Юлия Васильевна

Краткосрочная

Объединение «Основы спортивного ориентирования»

№ п/п	Ф.И.обучающегося	1.Морально-волевые качества			2.Ориентационные качества		3.Поведенческие качества			Итого	Уровень результативности
		1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	3.1.	3.2.	3.3.		

8-30 баллов - Низкий уровень

31- 59 баллов - Средний уровень

60- 80 баллов - Высокий уровень

Материально-техническое обеспечение

Вариант 1. Дистанционное обучение с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения:

- видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции. - интерактивные компьютерные видеолекции с синхронной демонстрацией слайдов (интерактивные видеолекции с синхронными слайдами);

- семинары с использованием on-line технологий – Chat, Audio Conferencing, Internet Video Conferencing;

– «очные» консультации, проводимые тьютором в учебном центре (филиале); составляют 10-15% времени, отводимого учебным планом на консультации;

– off-line консультации проводятся преподавателем курса с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации;

– on-line консультации проводятся с помощью программы mirk; составляют более одной трети всего консультационного времени по учебному плану.

• Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплеер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.

- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, ботинки.

Методическое обеспечение

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам, последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению туристско-краеведческих знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру обучающихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов краеведческой работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на местности предусматривают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической подготовке, туристские прогулки и экскурсии, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М. Физкультура и спорт,2016 г.
2. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию. – М.:ЦЮДЮТур. 2014г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование. М.:ЦЮДЮТур. 2013г.
4. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.:ЦЮДЮТур. 2016 г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании.- М.Физкультура и спорт, 2012г.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
3. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие – СГИФК, 2017 г.
4. Воронов Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков: Смоленск,2017 г.
5. Турский А.В. Лыжные гонки: Учебное пособие – СГИФК, 2016 г.
6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение 2017г.
7. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
8. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.
9. Елизаров В. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002. - с. 2-3
10. Юхансен Б. Мышление в ориентировании. // Сборник учебно-методических материалов. №6 - М., 2002. - с. 46-48

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. ru.wikipedia.org Спортивное ориентирование.
2. tourlib.net Ориентирование на местности.
3. dic.academic.ru Спортивное ориентирование как вид спорта.
4. fso-sk.ru Сайт Федерации спортивного ориентирования.
5. fsokr.ucoz.ru Основные техники спортивного ориентирования.
6. sportorient.for.ru Виды ориентирования.