



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
_____ М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Туристско-краеведческой направленности

для детей 12-18 лет
срок реализации 2 года

Составитель:
Фомичев Сергей Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ**
- 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год**
- 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**
- 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
- 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

ПРИЛОЖЕНИЕ:

- 1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год**

1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием,
включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная Военно-патриотическая программа «Спортивное ориентирование»
Название объединения	ВПК «Отвага»
Направленность	туристско-краеведческая
Специализация программы	Обучающая деятельность по развитию патриотизма, практика социально-значимой деятельности.
Основания для разработки программы	Необходимость военно-патриотического воспитания молодежи.
Образовательная организация, адрес	МБУ ДО «Центр детского творчества Московского района» г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	Клуб «Искра», Московское шоссе-187
Составитель программы	Фомичев Сергей Вячеславович, педагог дополнительного образования
Руководитель/куратор программы	Симонова Марина Витальевна, руководитель структурного подразделения «Отдел организационно-массовой и методической работы «Ступени»» МБУ ДОД «ЦДТ Московского района»
Цель программы	Воспитание у подростков патриотических качеств личности, заинтересованного отношения к военной службе, приобщение к здоровому образу жизни через специально созданную комплексную среду
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных творческих делах, социальных проектах.
Официальный язык	Русский
Формы обучения	Очная
Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, военно-спортивная и социально-значимая деятельность.
Модель программы, сроки реализации	Разноуровневая программа: 1 год –ознакомительный уровень, 2 год –базовый уровень Предусмотрены групповые занятия и обучение по индивидуальному учебному плану
Контроль (формы, периодичность)	Входной контроль: 1 четверть (наблюдение, тестирование) Текущий контроль: 2 четверть, 3 четверть
Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация: по итогам 1 полугодия, (собеседование, практические задания) по итогам 2 полугодия (Практические задания, письменный зачет) Аттестация по итогам освоения программы: по окончании 2 года обучения по программе.
Условия участия в программе	Добровольность, по заявлению детей, с согласия родителей/наличие медицинских справок

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Спортивное ориентирование - это спорт. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить.

Краткая характеристика вида деятельности

Основные темы: История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

Новизна программы

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.

Педагогическая целесообразность

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Цель программы:

Обучение основам спортивного ориентирования, создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

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:

- развивать физическую подготовленность учащихся.
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать 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 18 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Программа рассчитана на 2 года обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

- **общекультурный** (1 год), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.
- **углубленный ориентированный** (2г.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

Условия набора

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы 1-го года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 11-летнего возраста.

В группы 2-го года обучения зачисляются учащиеся: успешно окончившие 1-й год обучения по программе «Спортивное ориентирование», по другим программам туристско-краеведческой направленности или в смежных видах спорта; успешно прошедшие тестирование для учащихся, окончивших 1-й год обучения.

Комплектование, формы реализации программы на 1 год

Группы, формы занятий	Количество групп/единиц	Кол-во часов в неделю	Кол.чел.	Возраст
Групповые занятия	Группа1.1	6 часов	10	11-18лет
итого	1 группа	6часов	10 чел.	

Комплектование, формы реализации программы на 2 год

Группы, формы занятий	Количество групп/единиц	Кол-во часов в неделю	Кол.чел.	Возраст
Групповые занятия	Группа2.1	6 часов	10	11-18лет
итого	1 группа	6 часов	10 чел.	

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Учащиеся 1 года 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, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Учащиеся 2 года обучения должны:

- повысить уровень общей физической подготовки;
- сформировать мотивацию к устойчивым занятиям спортивным ориентированием;
- расширить знания технического арсенала, освоить новые приёмы и способы ориентирования;
- овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- **Формы аттестации**
- **Программа предполагает комплексный контроль**, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.
- **Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.
- **Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.
- **Аттестация** проходит в очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.
- **Форма выставления оценки.**
- Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

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;
- путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям

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.
-
- **Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.
- **Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.
Аттестация проходит в очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.
- **Форма выставления оценки.**
Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022 г. по 31.08.2023 г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

2. Сроки проведения каникул:

осенние с 31.10.2022 по 06.11.2022 - 7 дней

зимние с 26.12.2022 по 09.01.2023 – 15 дней

весенние с 27.03.2023 по 03.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023-91 дня

3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

4. *Режим занятий*

Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Не реже 1 раза в месяц – выезд на местность для практических занятий..

Занятия в группах 2-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Выезды на местность для практических занятий и соревнований не менее 2 раз в месяц. Продолжительность выездного занятия в выходной день – 8 часов, в будний день – 4-6 часов.

Рекомендуемые нормы занятия:

1 x 25 мин.- дети 5-6 лет

1 x 45 мин.- младшие школьники

Длительность перерыва между занятиями –15 мин.

5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;
8 марта – Международный женский день;
1 мая – Праздник Весны и Труда;
9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября – День народного единства.

6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

	Теория	Практика	Контроль
Спортивное ориентирование	58 часов	70 часа	Текущий контроль
Общая физическая подготовка	62 часов		Текущий контроль
Аттестация	4 часа	4 часа	Аттестация
Занятия вне программы		18 часов	
Итого			216 часов

2 год обучения

	Теория	Практика	Контроль
Спортивное ориентирование	58 часов	70 часа	Текущий контроль
Общая физическая подготовка	62 часов		Текущий контроль
Аттестация	4 часа	4 часа	Аттестация
Занятия вне программы		18 часов	
Итого			216 часов

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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 ориентирование.

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. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4.0 Планирование спортивной тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

5.0 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.

6.0 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.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 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.

7.2 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.

7.3. 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.

7.4 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.

7.5 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 маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

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

7.7 Tактическая 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.

8.0 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.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Практические занятия: участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 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 обеганием 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.

11.2 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, туристские походы.

11.3 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, 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.

11.4 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, поднимание 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.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 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, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием 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.

12.2. Беговая подготовка лыжиста.

.Подбор и хранение беговых лыж.

Практические занятия: Простейшие способы передвижения на лыжах.

14.0 Изучение современных способов навигации и коммуникации.

Работа с GPS навигатором

Использование раций.

Использование навигационных возможностей сотовых телефонов.

15.0 Медицинское обследование.

Учащимся 1-го года обучения достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

Формы аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

Аттестация проходит в очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.

Форма выставления оценки.

Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния ориентирования. Перспективы развития. Текущие события в ориентировании в России и за рубежом.

Формы и методы: Беседа, иллюстрация .

2.0 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.

3.0 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви ориентировщика. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов-ориентировщиков. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Основные средства восстановления. Спортивный массаж и самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий ориентированием. Основные приёмы самомассажа.

Практические занятия: простейшие приемы массажа и самомассажа.

3.4 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

3.6 Развитие познавательных психических процессов. На занятии учащиеся по заданию тренера выполняют несколько упражнений на развитие восприятия, чувства пространства и времени, наблюдательности, памяти, воображения, мышления.

Формы и методы: Беседа. Упражнения.

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

Практические занятия: упражнения и игры на развитие памяти, внимания, наблюдательности

4.0 Планирование спортивной тренировки.

Умение распределить (спланировать) свое свободное время – залог успеха в спорте. Календарь соревнований. Составление недельного плана тренировок – пример текущего планирования. Составление перспективного плана занятий на месяц, на год.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение тренировочного дневника.

5.0 Спортивный инвентарь.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Формы и методы: Беседа. Практические занятия. Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты).

Формы и методы: Беседа.

Формы оценки результативности: Выполнение зачетного упражнения по созданию фрагмента карты.

Практические занятия: рисовка карты зала, класса и т.п.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 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: чтение легенд прошедших соревнований.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Пропускимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Рельеф и его изображение. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребта, седловины, лощины, оврага, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтали. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т.п. Влияние рельефа на выбор пути.

Практические занятия: игра в топографическое лото, тестер, наблюдения на местности.

7.3. Чтение спортивной карты. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Упражнения для обучения работы с компасом, взятия 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. Точное ориентирование на коротких участках. Понимание горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное чтение рельефа. Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую. Выбор вариантов путей движения между КП в зависимости от наличия линейных ориентиров, характера растительности, рельефа местности. Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте основных встречающихся ориентиров и КП. Обучение работы наперёд, т.е. обучение ждать ориентир. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности, легко- и труднопроходимой местности, по пересечённой местности. Движение без компаса по солнцу. Бег в «мешок», бег с упреждением, бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор путей движения с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Ориентирование на возвышенностях и болотах. Движение по маркированной трассе с мысленным прокладыванием курса вперёд. Дальнейшее совершенствование взятия КП и ухода с него в заранее выбранном направлении и встречного бега при выходе к КП. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Практические занятия: работа с картами в помещении, «мысленное прохождение дистанции, разбор дистанций прошедших соревнований, упражнения на прохождение различных вариантов на местности.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

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

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, точность электронной отметки.

7.5 Техничко-вспомогательные действия. Взятие азимута с карты. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. Ориентирование по компасу.

Закрепление навыков. Выполнение приемов оптимально быстро.

Практические занятия: упражнение на взятие азимута на карте, счет шагов, ориентирование карты по компасу.

7.6 Компас и его использование. Понятие об азимуте. Взятие азимута на местности. Определение расстояния на карте с помощью компаса.

Практические занятия: измерение расстояний с помощью линейки компаса, движение по азимуту на коротких отрезках на крупный ориентир.

7.7 Тактическая подготовка.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения дистанции, оптимальное распределение сил. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Изучение тактических приемов: «бег в мешок», «встречный бег». Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой. Теоретический «диктант». Практическая работа на местности.

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

8.0 Правила соревнований по спортивному 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, в соответствии с возрастом учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Краеведческая экскурсия.

Формы оценки результативности: Отчет (фото-отчет) по экскурсии.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся. Практические занятия. Участие в районном туристском слете, в районном первенстве по технике пешеходного туризма внутри помещения, в туристских походах.

Практические занятия: участие в походах выходного дня, туристских слетах, разведение костра и приготовление пищи, постройка палатки, укладка рюкзака.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием 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.

11.2 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. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Ходьба на лыжах. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля. Плавание различными способами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне,

скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног, подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв. 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.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Отталкивание от пола с хлопком из упора лёжа. 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, штангой, резиновыми амортизаторами. Эстафеты с переноской тяжести.

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования.

Практические занятия: Упражнения для привыкания к лесу. 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.

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; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук.

Практические занятия: 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, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением

туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь». Бег по лестнице с максимальной частотой. Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с высоким подниманием бедра по дорожке, на которой через 80-100см расположены набивные мячи или другие предметы (необходимость их преодолевать заставляет занимающихся быстро и высоко поднимать бедро). Повторный бег с активным «захлёстыванием» голени назад. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. Бег в гору, под спуск. Бег в различных условиях проходимости: болото, кочки, высокотравье, камни, заросли кустарников, камни, вырубки, посадки и т.д. Бег с преодолением препятствий: ручьёв, канав, рвов, завалов, бурелома, скальных ступеней.

12.1 Лыжная подготовка.

Основы техники лыжных ходов. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах.

Практические занятия: Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией

движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

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

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты. Участие в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжной гонке (на первенство школы, района).

13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 2-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму или смежным видам спорта, включая кросс, и в 8-9 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, кроссах, туристских слетах.

14.0 Изучение современных способов навигации и коммуникации.

Работа с GPS навигатором

Использование раций.

Использование навигационных возможностей сотовых телефонов

15.0 Углубленное медицинское обследование.

В поликлинике по месту жительства.

6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Календарный план учебных занятий, включая контроль, аттестацию.

гр.1.1 Блок Спортивное ориентирование.

<i>Дата проведения</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Колич. часов</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Формы и методы</i>
01.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений</i>
03.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений</i>
10.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Врачебный контроль и самоконтроль	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
22.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Планирование спортивной тренировки	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.09.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Методика ведения спортивного дневника	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

29.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
01.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
06.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
22.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
27.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
29.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

10.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
12.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краеведение и охрана природы.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы туристской подготовки.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
19.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами коммуникации и ориентирования.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
26.11.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
01.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
03.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

15.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
22.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Сдача, нормативов, практические задания.</i>
12.01.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.01.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами коммуникации и ориентирования.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
19.01.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.01.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
26.01.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.01.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
02.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

04.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
11.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
25.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
02.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
04.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

11.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
30.03.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
01.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
06.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

22.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
27.04.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
04.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
11.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами коммуникации и ориентирования.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение.</i>
	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Отработка упражнений</i>
	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение.</i>
	<i>.Аттестация</i>	2ч.		<i>Сдача, нормативов, практические задания.</i>
	<i>Итого</i>	132ч		

Гр. 2.1. Блок «Общая физическая подготовка»

<i>Дата проведения</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Колич. час.</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Формы и методы</i>
06.09.21	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.09.21	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.09.21	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
27.09.21	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
04.10.21	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
11.10.21	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.10.21	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
25.10.21	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

01.11.21	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.11.21	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.11.21	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
22.11.21	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
29.11.21	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
06.12.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	<u>Беговая подготовка на лыжах.</u>	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.12.21	15.Аттестация	2ч	Выполнение практических заданий	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.01.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.01.22	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.01.22	Упражнения, развивающие	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки	<i>Показ, пояснение.</i>

	гибкость, координацию.		вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Отработка упражнений.</i>
31.01.22	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.02.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.02.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.02.22	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.02.22	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.03.22	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.03.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.03.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
04.04.22	Упражнения, развивающие общую	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка</i>

	выносливость.			<i>упражнений.</i>
11.04.22	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком , гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.04.22	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
02.05.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.05.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.05.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
30.05.22	33.Аттестация	2ч	Выполнение практических заданий	
	Итого	66ч.		

План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

(объем, содержание и трудоемкость реализации программы в каникулярный период регламентируется графиком работы в каникулы * Прилагается к рабочей программе по факту организации работы в каникулы)

Мероприятие	Статус:	Участники:	Планируемые сроки:	Дата проведения по факту
	Конкурсное Воспитательное/ Каникулы	коллектив/ группа/ индивидуальное участие	Месяц	

Нижегородский Кадетский Бал	Воспитательные, развивающие	коллектив	Декабрь	
Зимовье. Сборы ВПК	Каникулы	коллектив	Январь	
Лазертак в Парке Победы	Конкурсные	коллектив	октябрь	
Конкурс бардовской песни В кругу друзей.	каникулы	индивидуальный	Ноябрь	
Конкурс смотр Военно патриотических клубов. Реконструкция битвы под Москвой. Конкурс патриотической песни Внуки Победы.	Воспитательные Воспитательные Каникулы Воспитательные Воспитательные Воспитательные Воспитательные	Коллектив	Апрель Декабрь Май Май Май	
ВПЛ Партизан	Каникулы	Коллектив	Май-июнь	

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
форма	сроки	база	Организатор/ответственный
Лагерь Гвардеец	июнь		
Лагерь Гвардеец	июнь		
	июль		
	август		

2.1 Блок «Спортивное ориентирование»

<i>Дата проведения</i>	<i>№ тема занятия</i>	<i>Колич. часов</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Формы и методы</i>
02.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений</i>
07.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений</i>
14.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
16.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Врачебный контроль и самоконтроль	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Планирование спортивной тренировки	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Методика ведения спортивного дневника	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
30.09.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
05.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
12.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.10.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
19.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
26.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.10.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
11.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Краеведение и охрана природы.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы туристской подготовки.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами коммуникации и ориентирования.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
25.11.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
01.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
30.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
02.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.12.2021	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Сдача, нормативов, практические задания.</i>
21.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.12.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами коммуникации и ориентирования.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
11.01.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
13.01.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
18.01.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.01.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
25.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
27.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
01.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
03.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
15.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.02.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
22.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.02.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
01.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
03.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Спортивный инвентарь.	<i>Показ, пояснение.</i>

				<i>Отработка упражнений.</i>
22.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы картографии.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.03.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
05.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Легенды контрольных пунктов	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
12.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
19.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Технико-вспомогательные действия	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
26.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Тактическая подготовка.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.04.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Изучение и работа с современными средствами	<i>Показ, пояснение.</i>

			коммуникации и ориентирования.	<i>Отработка упражнений.</i>
10.05.2022	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Условные знаки спортивных карт.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.05.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Чтение спортивной карты.	<i>Показ, пояснение.</i>
19.05.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Порядок работы на контрольном пункте	<i>Отработка упражнений</i>
24.05.2023	<i>Спортивное ориентирование</i>	2ч.	Компас и его использование	<i>Показ, пояснение.</i>
26.05.2023	<i>Аттестация</i>	2ч.		<i>Сдача, нормативов, практические задания.</i>
	<i>Итого</i>	<i>132ч</i>		

Календарный план учебных занятий, включая контроль, аттестацию.

Педагог Фомичев Сергей Вячеславович

Название программы «Спортивное ориентирование» группа.2.1. Блок «Общая физическая подготовка»

<i>Дата проведения</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Колич.час.</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Формы и методы</i>
05.09.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
12.09.22	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
19.09.21	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

26.09.22	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
03.10.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.10.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.10.22	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.10.22	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
07.11.22	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
14.11.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
21.11.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
28.11.22	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
05.12.22	Упражнения,	2ч	Различные варианты ходьбы и бега.	<i>Показ,</i>

	развивающие общую выносливость.	.	Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>пояснение. Отработка упражнений.</i>
12.12.22	Специальная физическая подготовка.	2ч	<u>Беговая подготовка лыжж.</u>	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
19.12.22	15.Аттестация	2ч	Выполнение практических заданий	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
09.01.23	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
16.01.23	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
23.01.23	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
30.01.23	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
06.02.23	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.02.23	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
27.02.23	Упражнения, развивающие общую	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка</i>

	выносливость.			<i>упражнений.</i>
06.03.23	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком , гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
13.03.23	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
20.03.23	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
03.04.23	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
10.04.23	Упражнения, развивающие общую выносливость.	2ч	Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
17.04.23	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	2ч	Прыжки в длину в яму с песком , гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы и т.д.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
24.04.23	Упражнения, развивающие силу.	2ч	Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
08.05.23	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>
15.05.23	Специальная физическая подготовка.	2ч	Беговая подготовка, на пересеченной местности.	<i>Показ, пояснение. Отработка упражнений.</i>

22.05.23	Упражнения, развивающие быстроту.	2ч	Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.	Показ, пояснение. Отработка упражнений.
29.05.23	33.Аттестация	2ч	Выполнение практических заданий	
	Итого	66ч.		

1.1. Материальное обеспечение

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность		стаж	категория
Фомичев Сергей Вячеславович		2 года	первая
Привлеченные кадры, партнеры		Региональный штаб Российского общественного движения «Юнармия», Военный комиссариат, Музей Московского района, Совет ветеранов Московского района, Прокуратура, КДН, ПДН Московского района, ТОС «Калининский», Пост №1, заводы оборонной промышленности: «Сокол», «Буревестник», «Машиностроительный», «Красное	
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Помещение	Площадь зала	база	адрес
	84 кв. м	Шк. 172	Московское шоссе д.187
Мебель	Наименование		количество
	Стол ученический		3(три) шт.
	Стул		12 шт.
Технические средства	Наименование/марка		количество
	Компьютер		1
Спортивное оборудование и инвентарь, включая инвентарь по программе Новые места в дополнительном образовании	Конусы		20
	Вехи		20
	Транспартиры		15
	Лупа		2
	гимнастическая стенка		1
	велотренажер Atemi		1
	штанга		1
	скамейка гимнастическая		1
	палатка туристическая		2
	Спальный мешок		6
	Коврик туристический		6
	Плащ-палатка армейская		7
	Сумка-планшет командирский		1
	Сумка санитарная.		1
	GPS -Навигатор		1
Рации		4	

Стол теннисный	1
Мяч футбольный	1
Мяч баскетбольный	2
Мяч волейбольный	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объединение/ год обучения/ группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1.1			
2.1			

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы	1.1	2.1		
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Категория	ФИО ребенка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (<i>особенности развития, поведения</i>)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	
Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел		чел		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в _____ учебном году

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого	Низкий _____ %	Средний _____ %	Высокий _____ %	

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИО должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	Уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____%	1 _____%	1 _____%
		2 _____%	2 _____%	2 _____%
		3 _____%	3 _____%	3 _____%
15.		1 _____%	1 _____%	1 _____%
		2 _____%	2 _____%	2 _____%
		3 _____%	3 _____%	3 _____%
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

Критерии оценок по уровням

УРОВНИ		
Высокий	Средний	Низкий
Модуль «Рукопашный бой»		
- наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия; - выполняют болевые и удушающие приёмы; - ведут поединок постоянно атакуя; - ведут поединок от защиты контратакуя; - ведут поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.	- наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия; (периодические теряют равновесие и контроль за дистанцией); - выполняют болевые и удушающие приёмы; (незначительно нарушают требования техники безопасности); - ведут поединок постоянно атакуя; (изредка избегают контакта излишне; увеличивая дистанцию) - ведут поединок от защиты контратакуя (изредка теряют визуальный контроль за соперником);	-наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия (теряют равновесие, пренебрегают защитой); -выполняют болевые и удушающие приёмы (теряют контроль над соперником, нарушают требования техники безопасности); -ведут поединок постоянно атакуя (действуют пассивно, избегают контакта); -ведут поединок от защиты контратакуя (теряют контроль над дистанцией, затягивают момент начала атаки, теряют визуальный контроль за соперником); -ведут поединок, в смешанном

	- ведут поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя (незначительно запаздывают с момент начала атаки).	стиле атакуя и контратакуя (движения скованные, пассивные, избегают контакта, затягивают момент начала атаки, теряют визуальный контроль за соперником).
Модуль ОГП		
Полное освоение учебного материала. Прочные знания основных статей Конституции Российской Федерации, важных вех в истории страны. Самостоятельное изучение законодательства и исторической литературы	Уверенные знания основных статей Конституции Российской Федерации, важных вех в истории страны.	Неполное освоение учебного материала. Знания основных статей Конституции Российской Федерации и важных вех в истории страны поверхностны. Самостоятельное изучение законодательства и исторической литературы не проводится
Модуль ПВД		
Прочное освоение знаний по изученным предметам. Уверенное применение навыков на практике. Умение объяснить и обучить сверстников полученным навыкам.	Уверенное выполнение полученных знаний на практике.	Неуверенное выполнение нормативов и изученных приемов.
Воспитательная работа		
Активное желание участвовать в жизни коллектива, помощь товарищам в освоении изучаемого материала, Разумная инициатива.	Хорошая посещаемость, примерная дисциплина, стремление к самостоятельному освоению изучаемых предметов.	Недостаточная активность, отсутствие самостоятельной работы при изучении учебного материала, плохая посещаемость, низкая дисциплина во время занятий.

Таблица критериев оценки качества реализации программы и перевода её в уровень освоения программы

Критерий	Оценка	Соответствие уровню
<ul style="list-style-type: none"> • посещение учебных занятий, • очень хорошее знание изучаемого материала по разделу программы «Общественно-гуманитарная подготовка», • активная работа на учебных занятиях, • активное участие в практической части программы «Практические воинские дисциплины». 	5 («отлично»)	Высокий
<ul style="list-style-type: none"> • посещение учебных занятий, \ • знание изучаемого материала по разделу программы «Общественно-гуманитарная подготовка», 	4 («хорошо»)	Средний

<ul style="list-style-type: none"> • активная работа на учебных занятиях, • участие в практической части программы «Практические воинские дисциплины». 		
<ul style="list-style-type: none"> • нерегулярное посещение учебных занятий, • пассивная работа на учебных занятиях, • незнание изучаемого материала по разделу программы «Общественно-гуманитарная подготовка», • редкое участие в практической части программы «Практические воинские дисциплины». 	3 («удовлетворительно»)	Низкий

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы организации занятий - учебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие.

В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

- **Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение, выполнение упражнений, практические занятия.
- **Наглядные методы** — демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам педагог-тренер или учащийся. К этой группе методов относятся видеоматериалы и др.
- **Практические** - (упражнения, задания, спортивные задания). Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в патриотической деятельности.
- **Методы диагностики:** педагогическое наблюдение, опрос, спортивный эксперимент.
- **Методы воспитания:** пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.
- **Методы социального воспитания:** мотивирования и приобщения к действию, репродуцирования, закрепления и обогащения, содействия и сотворчества.
- **Методы организации социально-педагогического взаимодействия:**
 - целеполагание, ценностного ориентирования, организации деятельности, оценки, самореализации. **Психологические:** практические занятия, диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.
 - **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:** групповой, в малых группах.
 - **Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса** упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения. При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.
 - **Игровой метод** предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры, и позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от

играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.