

Управление образования Администрации Краснобаковского муниципального округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Красные Баки» Нижегородской области

Принята Педсоветом  
«28» августа 2025г.  
Протокол № 1

Утверждена:  
Директор \_\_\_\_\_ А.Б. Кислицын  
Приказ № 148 от 28.08.25г.



**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Интерактивное ориентирование»**

Возрастной состав учащихся 7-17 лет  
Срок реализации программы – 1 года  
Составитель: педагог дополнительного образования  
Шевелев Александр Викторович

р.п. Красные Баки  
2025год

## Оглавление

|                                                             |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Пояснительная записка.....                               | 3-6   |
| 2. Организационно-педагогические условия.....               | 7     |
| 3. Учебный план.....                                        | 8-9   |
| 4. Содержание программы.....                                | 12    |
| 5. Календарный учебный график.....                          | 13    |
| 6. Методическое обеспечение программы.....                  | 13-23 |
| 7. Список литературы.....                                   | 24    |
| 8. Приложение 1.Мониторинг образовательных результатов..... | 26    |

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

В настоящее время в России идет развитие новой системы образования, что в свою очередь сопровождается большими изменениями в теории и практике учебно-тренировочного процесса. Традиционные способы передачи информации уступают место использованию информационно-коммуникативных технологий, что значительно сказывается на результатах наших воспитанников. Использование персональных компьютеров, компьютерного программного обеспечения, проекторов, интерактивных досок при работе с видеофильмами, помогает не только обучать детей, но и своевременно получать информацию о динамике физических процессов, получать и обрабатывать большой объем информации о своих обучающихся.

Спортивное ориентирование обусловлено интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсменов конкретных знаний и умений, связанных с вопросами техники и тактики ориентирования. Техника ориентирования является наиболее важным элементом при подготовке спортсмена.

### **Направленность объединения**

Программа по спортивному ориентированию для учащихся общеобразовательных школ, спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания. Программа секции предназначена для работы с детьми 10 лет и старше. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Занятия секции проходят в форме: беседы, игры, соревнований, использование определенных программ в работе: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , CatchingFeatures

Настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности.

### **Программа создана в соответствии с нормативно- правовой базой:**

Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Уставом МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки»

**Цель программы:** формирование здоровой всесторонне-образовательной, развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

**Задачи:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- совершенствовать общую, физическую, техническую и тактическую подготовки обучающихся;
- развивать умения работать в команде;
- развивать активность участия обучающихся в судействе различных соревнований;
- изучать культуру и природу района через туристские походы;
- изучить программы: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , Catching Features
- воспитывать любовь к окружающей природе.

**Прогнозируемые результаты:** развитие у детей самостоятельности, решительности, настойчивости при достижении цели, умения эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстроты реакции; укрепление здоровья; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по туризму, экологии, топографии и ориентированию, по оказанию первой медицинской помощи, по судейству, по краеведению, освоение программ: OCAD, GPS и программы SportTracks , RoutGadget , Catching Features

- воспитывать любовь к окружающей природе.

**Критерии оценки** прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении физических упражнений, участии обучающихся в соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования, обучающиеся **должны:**

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;

- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.
- уметь пользоваться программами: OCAD, GPS и программой SportTracks , RoutGadget , CatchingFeatures

**Диагностика эффективности образовательного процесса** осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

**Практическая значимость** программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

## **2. Организационно-педагогические условия**

Форма занятий: групповая.

Количество занимающихся -15 человек.

Программа рассчитана на **1 год, 2 часа в неделю и содержит всего 73 часа:**

**3. Учебный план 1-6 класс  
(рассчитан на 1 группу)**

| <b>№</b> | <b>раздел</b>                                                                               | <b>1 г.о.</b> | <b>итого</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности.<br>История спортивного ориентирования, его значение. | 2             | <b>2</b>     |
| 2        | Общая физическая подготовка.                                                                | 18            | <b>18</b>    |
| 3        | Роль и значение специальной физической подготовки.                                          | 8             | <b>8</b>     |
| 4        | Основы технической подготовки.                                                              | 10            | <b>10</b>    |
| 5        | Основы тактической подготовки.                                                              | 5             | <b>5</b>     |
| 6        | Основы топографии.                                                                          | 10            | <b>10</b>    |
| 7        | Краеведение. Охрана природы.                                                                | 8             | <b>8</b>     |
| 8        | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                                  | 4             | <b>4</b>     |
| 9        | Участие в соревнованиях.                                                                    | 8             | <b>8</b>     |
|          | <b>Итого:</b>                                                                               | <b>73</b>     | <b>73</b>    |



**Учебный план 7-11 класс  
(рассчитан на 1 группу)**

| <b>№</b> | <b>раздел</b>                                                                            | <b>1 г.о.</b> | <b>итого</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1             | <b>1</b>     |
| 2        | Общая физическая подготовка.                                                             | 8             | <b>8</b>     |
| 3        | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       | 4             | <b>4</b>     |
| 4        | Основы технической подготовки.                                                           | 10            | <b>10</b>    |
| 5        | Основы тактической подготовки.                                                           | 4             | <b>4</b>     |
| 6        | Основы топографии.                                                                       | 7             | <b>7</b>     |
| 7        | Краеведение. Охрана природы.                                                             | 7             | <b>7</b>     |
| 8        | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               | 2             | <b>2</b>     |
| 9        | Участие в соревнованиях.                                                                 | 30            | <b>30</b>    |
|          | <b>Итого:</b>                                                                            | <b>73</b>     | <b>73</b>    |

### Учебно-тематический план обучения 1- 6 классы

| № | Темы занятий                                                                             | теория | практика |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 2      |          |
| 2 | Общая физическая подготовка.                                                             |        | 18       |
| 3 | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       |        | 8        |
| 4 | Основы технической подготовки.                                                           | 2      | 8        |
| 5 | Основы тактической подготовки.                                                           | 1      | 4        |
| 6 | Основы топографии.                                                                       | 5      | 5        |
| 7 | Краеведение. Охрана природы.                                                             | 4      | 4        |
| 8 | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               | 2      | 2        |
| 9 | Участие в соревнованиях.                                                                 |        | 8        |

### Учебно-тематический план обучения 7- 11 классы

| № | Темы занятий                                                                             | теория | практика |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | 1      |          |
| 2 | Общая физическая подготовка.                                                             |        | 8        |
| 3 | Роль и значение специальной физической подготовки.                                       |        | 4        |
| 4 | Основы технической подготовки.                                                           | 2      | 8        |
| 5 | Основы тактической подготовки.                                                           | 2      | 2        |
| 6 | Основы топографии.                                                                       | 3      | 4        |
| 7 | Краеведение. Охрана природы.                                                             | 4      | 3        |
| 8 | Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.                               | 1      | 1        |
| 9 | Участие в соревнованиях.                                                                 |        | 30       |

#### 4. Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника выполнения физических упражнений; освоение и использование определенных программ в работе: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , CatchingFeatures

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

В процессе обучения дети должны принимать активное участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### 5. Календарно-учебный график

| месяц            | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего |
|------------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------|
| Количество часов | 8  | 9 | 9  | 9   | 7 | 8  | 7   | 9  | 7 | 73    |

### 6. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения 1- 6 классы.

| Тема                                                                                     | Форма                      | Приемы и методы                                                  | Дидактический материал и оснащение                   | Формы подведения итогов по теме |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | Лекция с элементами беседы | Беседа<br>Рассказ<br>Демонстрация<br>Инструктаж<br>Анкетирование | Инструкции<br>Анкеты<br>Материалы наглядной агитации | Анкетирование                   |
| Общая физическая подготовка.                                                             | Лекция<br>Практическое     | Объяснение<br>Показ                                              | Комплексы упражнений                                 | Учебные соревнования            |

|                                                    |                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                |                         |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                    | занятие<br>Соревнования                                                                     | Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка<br>приёмов                                                         | Описание<br>игр<br>Правила<br>игр                                                              |                         |
| Роль и значение специальной физической подготовки. | Лекция<br>Практическое<br>занятие<br>Соревнования                                           | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка<br>приёмов                                  | Комплексы<br>упражнений                                                                        | Учебные<br>соревнования |
| Основы технической подготовки.                     | Лекция с<br>элементами<br>беседы<br>Практическое<br>занятие.<br>Комбинирован<br>ное занятие | Беседа.<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Отработка<br>приёмов<br>Анализ                           | Комплекты<br>карт<br>Комплекты<br>топографи-<br>ческих<br>знаков.                              | Учебные<br>соревнования |
| Основы тактической подготовки.                     | Лекция с<br>элементами<br>беседы<br>Практическое<br>занятие<br>Комбинирован<br>ное занятие  | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр<br>видеофильма<br>Отработка<br>приёмов<br>Анализ | Комплект<br>карт Учебны<br>е<br>плакаты<br>Учебные<br>видеофильмы<br>Карточки с<br>топознаками | Учебные<br>соревнования |

|                                                               |                                                                                            |                                                                                |                                                                        |                                    |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Основы топографии.                                            | Лекция с элементами бесед<br>Практическое занятие                                          | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Самостоятельная работа                      | Топографические карты<br>Топографические знаки                         | Текущие наблюдения                 |
| Краеведение. Охрана природы.                                  | Лекция с элементами беседы<br>Экскурсии<br>Встречи<br>Викторина<br>Комбинированное занятие | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильмов<br>.                  | Литература о родном крае<br>Вопросы к викторинам<br>Комплекты открыток | Викторина                          |
| Значение медико-санитарной подготовки.<br>Гигиена спортсмена. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки                           | Беседа<br>Демонстрация<br>Показ<br>Отработка приёмов<br>Самостоятельная работа | Протоколы<br>Положения о соревнованиях                                 | Текущие наблюдения                 |
| Участие в соревнованиях.                                      | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Соревнования.                        | Беседа<br>Инструктаж<br>Анализ<br>Поощрение<br>Коллективная работа             | Положение о соревнованиях                                              | Соревнования<br>Текущие наблюдения |

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения 7- 11 классы.**

| <b>Тема</b>                                                                              | <b>Форма</b>                                   | <b>Приемы и методы</b>                                                 | <b>Дидактический материал и оснащение</b>            | <b>Формы подведения итогов по теме</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение. | Лекция с элементами беседы                     | Беседа<br>Рассказ<br>Демонстрация<br>Инструктаж<br>Анкетирование       | Инструкции<br>Анкеты<br>Материалы наглядной агитации | Анкетирование                          |
| Общая физическая подготовка.                                                             | Лекция<br>Практическое занятие<br>Соревнования | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов | Комплексы упражнений<br>Описание игр<br>Правила игр  | Учебные соревнования                   |



|                                                    |                                                                                |                                                                                                      |                                                                                  |                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Роль и значение специальной физической подготовки. | Лекция<br>Практическое занятие<br>Соревнования                                 | Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Упражнения<br>Отработка приёмов                               | Комплексы упражнений                                                             | Учебные соревнования |
| Основы технической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие.<br>Комбинированное занятие | Беседа.<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Отработка приёмов<br>Анализ                        | Комплекты карт<br>Комплекты топографических знаков.                              | Учебные соревнования |
| Основы тактической подготовки.                     | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Комбинированное занятие  | Беседа<br>Объяснение<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильма<br>Отработка приёмов<br>Анализ | Комплект карт<br>Учебные плакаты<br>Учебные видеофильмы<br>Карточки с топонимами | Учебные соревнования |

|                                                               |                                                                                            |                                                                                |                                                                        |                                    |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Основы топографии.                                            | Лекция с элементами бесед<br>Практическое занятие                                          | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Самостоятельная работа                      | Топографические карты<br>Топографические знаки                         | Текущие наблюдения                 |
| Краеведение. Охрана природы.                                  | Лекция с элементами беседы<br>Экскурсии<br>Встречи<br>Викторина<br>Комбинированное занятие | Беседа<br>Показ<br>Демонстрация<br>Просмотр видеофильмов<br>.                  | Литература о родном крае<br>Вопросы к викторинам<br>Комплекты открыток | Викторина                          |
| Значение медико-санитарной подготовки.<br>Гигиена спортсмена. | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Тренировки                           | Беседа<br>Демонстрация<br>Показ<br>Отработка приёмов<br>Самостоятельная работа | Протоколы<br>Положения о соревнованиях                                 | Текущие наблюдения                 |
| Участие в соревнованиях.                                      | Лекция с элементами беседы<br>Практическое занятие<br>Соревнования.                        | Беседа<br>Инструктаж<br>Анализ<br>Поощрение<br>Коллективная лективная работа   | Положение о соревнованиях                                              | Соревнования<br>Текущие наблюдения |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                                              |                                     |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <p><b>OSAD</b> - это программа для подготовки и вычерчивания карт. Она предлагает обширный набор символов для рисования всех видов карт, таких как карты города, схемы улиц, парков. Для меня основным преимуществом программы является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Стандарт условных знаков спортивных карт</li> <li>-Возможность подготовки разных упражнений и заданий по технике спортивного ориентирования, как для групп тренировочного этапа, так и для групп начальной подготовки</li> <li>-Преобразование в другие форматы и соответствие уровню ( спортивного совершенствования, начальные группы, тренировочные группы) подготовленности ребенка для теоретической подготовки</li> <li>-Анализ прошедших соревнований, возможность поделить и сравнить свой вариант движения с вариантами других спортсменов.</li> </ul> <p>Я использую эту программу во всех группах подготовки .Это позволяет моим обучающимся закрепить и совершенствовать все те знания и умения, которые помогают им в соревновательной деятельности. Результатами чего является призовые места на областном, региональном и всероссийском уровне.</p> | <p>Лекция с элементами беседы<br/>Практическое занятие</p> | <p>Объяснение<br/>Показ<br/>Демонстрация</p> | <p>Материалы наглядной агитации</p> | <p>Работа с программой</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                              |                                     |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <p>Еще одно техническое устройство которое использую в своей работе с воспитанниками, <b>GPS и программа SportTracks</b>. Применяю в основном в тренировочной группе 4 года обучения. Этот популярный спортивный трекер различает свыше 12 видов спорта и показывает статистику по каждому из них, с разбивкой дистанции на отрезки.</p> <p>GPS датчик (логгер) – это прибор, с помощью которого можно регистрировать местоположение, скорость и маршрут движения объекта, на котором он установлен, или человека, который носит это устройство с собой.</p> <p>Спортсмен несет данный прибор с собой, на тренировке, тренер получает возможность проанализировать , какую дистанцию преодолел спортсмен, кроме того, отследить с какой скоростью он двигался на том или ином участке. Объем памяти этих приборов достаточен для проведения 10-12 часов тренировок. При наличии USB и компьютера, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке. В спортивном ориентировании такая возможность позволяет произвести детальный анализ при прохождении</p> | <p>Лекция с элементами беседы<br/>Практическое занятие</p> | <p>Объяснение<br/>Показ<br/>Демонстрация</p> | <p>Материалы наглядной агитации</p> | <p>Работа с программой</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                              |                                     |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <p>дистанции ,<br/>а также самоанализ на основе треков других спортсменов. Использование данного прибора с пульсометром позволит отследить, как менялся пульс вашего воспитанника при преодолении тех или иных участков дистанции. Программа SportTracks также позволяет вести так называемый «электронный дневник» в котором будет отслеживаться информация с различных GPS устройств одного или нескольких спортсменов, проводить детальный анализ за определенный период проделанной работы. Все это само по себе является стимулом для систематических занятий и контроля тренировочного процесса, вызывая огромный интерес среди детей, и возможность самостоятельно анализировать свой тренировочный процесс. Это так же положительно сказывается на результатах моих воспитанников.</p> <p><b>RouteGadget – «Карты и пути»</b><br/>Эта программа, позволяет участникам соревнований прорисовать свой путь прохождения дистанции без наличия каких либо GPS устройств или загружать маршрут , если такое устройство было в наличии. В каждое</p> |                                                            |                                              |                                     |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Лекция с элементами беседы<br/>Практическое занятие</p> | <p>Объяснение<br/>Показ<br/>Демонстрация</p> | <p>Материалы наглядной агитации</p> | <p>Работа с программой</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                              |                                     |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <p>соревнование уже загружены различные дистанции и сплиты участников (время прохождения участков между контрольными точками). Исходя из сплитов работает режим анимации в РоутГаджете - можно смотреть кто с кем бежал, когда обогнал, где «гулял». Все это дает возможность и тренеру и спортсмену анализировать действия на дистанции. Использую в группах начальной подготовки 3 года обучения и тренировочных этапов первого и второго года.</p> <p>Для групп начальной подготовки я применяю CatchingFeatures!!!</p> <p><b>CatchingFeatures</b> - самая распространенная игра- тренажер спортивного ориентирования. Можно играть у себя дома в дни отдыха, в плохую погоду, при травме и просто как дополнительную тренировку в заключительной части тренировочного занятия. В игре доступно несколько режимов. Помимо обыкновенных индивидуальных гонок против компьютерных героев, в игре существует два режима с игрой против реальных людей: режим мультиплеера и соревнований в реальном времени. Игра развивает зрительную память, внимательность, движение по опорным ориентирам, скорость</p> | <p>Практическое занятие</p> | <p>Объяснение<br/>Показ<br/>Демонстрация</p> | <p>Материалы наглядной агитации</p> | <p>Работа с программой</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>чтения карты (время в игре бежит в 4 раза быстрее), запоминания, позволяет пробежать по картам любой страны, так как карты создаются в игре из реальных по программе OCAD.</p> <p>Новичкам помогает научиться читать карту и быстрее помогает освоить такое сложное понятие , как РЕЛЬЕФ. Для старших обучающихся помогает поддерживать техническое мастерство.</p> |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

## 7. Список литературы

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21.12.2012г. Вступил в силу с 01.09.13г.
2. Распоряжение Правительства РФ «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.14г. № 1726-р.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10.
4. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.13г. №1008

### **Литература для преподавателя:**

1. Алешин, В.М., Пызгарев, В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2008.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2003.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2007.
4. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России, 1998.
5. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Дмитриев, И.В. Обучение ориентированию / Белгород, 2008.
7. Дмитриев, И.В. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований / Белгород, 2008.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования - М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Лукашов, Ю. Программа для учреждений дополнительного образования детей / Ю. Лукашов, В. Ченцов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукашова, Е.В. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию / Белгород, 2008.

### **Литература для учащихся:**

1. Бершов, С.И. Да обойдут тебя лавины / С.И. Бершов, А.В. Парахоня. – Киев.изд. Здоровья, 1992.



2. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М., 2004.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1995.
6. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье / В.Н.Сергеев. – М.: Профиздат. 1987.
7. Третьякова, Т.Н. Словарь туристских терминов / Т.Н. Третьякова, Н.П.Тарханова. - Челябинск. Изд. ЮурГУ, 1999.
8. Туристский терминологический словарь. Справочное методическое пособие / Сост. Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М.: Советский спорт, 1999.
9. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.
10. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2-е, перераб., доп / Ю.А.Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

## Приложение 1.

### Мониторинг образовательных результатов:

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного легкоатлетического кросса. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### Оценочный материал

#### Выполнение контрольных нормативов

| Физические способности | Физические упражнения                                           | Мальчики  | Девочки |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м. с в/старта                                            | 9.2-8.2   | 10.2    |
| Силовые                | Подтягивание из виса на верхней и нижней перекладине            | 10-12     | 18-19   |
|                        | Прыжок в длину с/м                                              | 180-230   | 165     |
|                        | Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой за 30 секунд | 25        | 23      |
| Выносливости           | Кроссовый бег 2 км.                                             | 8.00-8.50 | 10.20   |
|                        | На лыжах 2 км.                                                  | 14.30.    | 15.00   |