Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
_____Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец **Иванова Наталья Леонидовна**
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА»

Возраст обучающихся: 7-11 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Родионов Иван Ильич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы

«НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
по УМР _____/ Фазлиохмедова Р.З.

«____»_____2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Методист _____/_____

«____»_____2026 г.

Рекомендовано

Педагогическим советом ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»

Протокол заседания Педагогического совета

от «___»_____2026 г. № ____

Дополнительная общеразвивающая программа включена в Перечень дополнительных общеразвивающих программ ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта», утвержденный приказом от_____№_____.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими законодательными и нормативными правовыми актами Российской Федерации и города Санкт-Петербург, локальными нормативными актами ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная подготовка ориентировщика» (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность, *общекультурный* уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе спортивного ориентирования) и подготовку к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки по программе «Спортивное радиоориентирование».

Актуальность

За почти полувековой период развития спортивное ориентирование в России стало социально-значимым национальным видом спорта. За эти годы создана отечественная школа подготовки спортсменов мирового уровня, тренерских и судейских кадров, образовано новое направление в картографии «спортивная картография», сформирована система организационно-методического руководства развитием этого вида спорта.

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».

Спортивное ориентирование находится в условиях динамического развития на территории России, ежегодно проводится более 50 спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня. Развитие трёх направлений спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на велосипедах и ориентирование на лыжах даёт возможность населению активно заниматься этим видом спорта круглогодично.

Спортивное ориентирование способствует развитию массовости физкультурного движения в стране, - как указывается в Федеральной целевой программе «О развитии спортивного ориентирования в России на 2009-2021 гг.»

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное, развивающее и т.д.) влияние на личность занимающегося. 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 жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Отличительные особенности Программы

Данная программа создана на основе типовой программы по спортивному ориентированию **Ю.С. Константинова (Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / *под ред. д-ра пед. наук***; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.)

При разработке программы был учтен лучший опыт обучения и подготовки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Программу следует рассматривать, как единый педагогических процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков на этапе начальной подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса обучающихся на этапе начальной подготовки.

Адресат Программы

Программа предназначена для девочек и мальчиков в возрасте 7-11 лет, желающих заниматься спортивным ориентированием.

Объем и срок реализации Программы

Общий объем запланированных учебных часов на весь период обучения – 216 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель: Формирование у обучающихся базовых знаний ориентирования на местности и воспитание здоровой образа жизни посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

Обучающие

- Ознакомить с основами техники передвижения бегом и лыжных ходов.
- Ознакомить с основными правилами соревнований.
- Ознакомить обучающихся с дополнительными знаниями по дисциплинам: физиология человека, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология;
- Обучить правилам использования электронного чипа CI-9 и SFR.
- Обучить правилам использования по назначению спортивного снаряжения и инвентаря.
- Расширить знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие

- Укрепить здоровье, профилактика и исправление дефектов телосложения.
- Развить устойчивость внимания, способности произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования.
- Развить зрительную и логическую память.
- Развить тактическое и критическое мышление.
- Развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Развить общую физическую подготовку.

Воспитательные

- Воспитать ответственность и аккуратность при использовании спортивным снаряжением и инвентарем.
- Воспитать чувства взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде.

- Воспитать самостоятельность.
- Формировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности.
- Формировать представление о многообразии профессий в области физической культуры и спорта.

Условия реализации программы:

Существенное значение для прогресса в ориентировании имеет уровень теоретической подготовленности спортсмена. Поэтому материал в Программе будет излагаться именно по этим трем направлениям:

1- теоретическая подготовка;
2- обучение технике передвижения;
3- обучение технике ориентирования.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки юных ориентировщиков.

В обучении необходимо соблюдать принцип постепенности. В течение года происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием.

В итоге обучающиеся научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию без потери ориентировки; изображать местность в условных знаках на картах, правильно располагая ориентиры относительно, друг друга; определять на местности нахождение призмы (контрольного пункта), правильному использованию электронными чипами CI-9 и SFR.

Данный вид спорта востребован ребенком и в 7, и 17 лет. Набор в группу происходит с 7 до 13 лет. Обосновано это возможностью привлечь к спорту большего количества детей. При поступлении в объединение «Начальная подготовка ориентировщика» необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по физкультуре.

Занятия проводятся в групповой форме, возможна работа по звеньям. При нагрузках и освоение материала используется подгрупповой подход к различным возрастам.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом – не более 15 обучающихся.

Занятия с обучающимися, согласно специфике объединения, проводятся на различных базах: на базе ЦДЮТТ «Охта», школы, в легкоатлетических комплексах и еженедельно, согласно расписанию, организуются выездные занятия в парки и леса Ленинградской области.

В ходе занятий с обучающимися происходит поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности подростка к социальному и культурному самоопределению.

Обучающиеся приобретают знания о мире профессионального труда и его составляющих, знания о рынке труда и образовательных услуг.

В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки юных ориентировщиков.

Группирование занятий происходит: 2+4 часа в неделю, 3+3 часа в неделю или 2+2+2 часа в неделю.

Профориентационная работа.

Обучающиеся приобретают знания о мире профессионального труда и его

составляющих, знания о рынке труда и образовательных услуг, знания о собственных способностях и профессионально важных качествах, умения работать с источниками информации о путях продолжения образования и мире профессионального труда.

Воспитательная работа.

В течении учебного процесса обучающиеся приобретают не только знания, умения и навыки по радиоспорту, но и включаются в воспитательный процесс. На занятиях с ними проводятся тематические беседы по гражданско-патриотическому, духовно-нравственному воспитанию: «История Санкт-Петербурга», «Блокада Ленинграда», «Победа в Великой Отечественной войне», «День народного единства», «День конституции России», «Праздники в России», «День памяти Беслана», «День матери», «День защитника Отечества», «Новый год» и т.п. За рамками программы обучающиеся, самостоятельно или совместно с родителями, развивают смой кругозор, посещая виртуальные выставки, читая историческую или познавательную литературу, посещая экскурсии, выставки, проводят исследовательские работы для своих творческих проектов.

Наряду с учебной программой, в спортивном коллективе организуется работа, предусматривающая участие в общественной жизни центра: в праздниках, стартах и пр. Это дает возможность активизации у обучающихся общественной направленности.

Для успешной реализации программы необходимо следующее *материально-техническое оснащение*:

1. помещение для проведения занятий, столы, стулья, интерактивная доска
2. Следующие виды аппаратуры:

Станция электронной отметки SFR - 30 шт.

Станция сопряжения с компьютером SFR - 1 шт.

Чип электронный SFR (карточка участника)-100 шт.

Чип электронный CI-9 – 25 шт.;

3. Следующий инвентарь:

Призма контрольного пункта – 40 шт.

Спортивные компаса – 30 шт.

Карты спортивные – 10 районов по 30 шт.

Мяч футбольный – 2 шт.

Мяч баскетбольный – 2 шт.

Мяч волейбольный – 2 шт.

Планируемые результаты:

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает возможность проведения ряда практических занятий в учебном классе и на сборах.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании весьма интенсивна.

Участия в соревнованиях в ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта» планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе подготовки.

Возможны только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Предметные:

обучающиеся:

- выработают навыки техники кроссового бега, лыжных ходов;
- познакомятся с основными правилами соревнований;
- освоят новые приемы и способы ориентирования;
- научатся правильно пользоваться электронными чипами CI-9 и SFR;
- научатся правильно пользоваться спортивным снаряжением;
- расширят знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений;

Метапредметные:

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного ориентирования,
- тактическое мышление, способность быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- навыки взаимопомощи, умения работать в команде,
- зрительная и логическая памяти,
- общая и специальная физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности,
- самостоятельность, адекватная самооценка своих способностей,
- ответственность, умение работать в команде, положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля (очно)	Формы контроля (дистанционно)
		Теория	Практика	Всего		
1	**Теоретическая, психологическая подготовка Введение. Инструктаж по охране труда.**	**8**	**-**	**8**	Опрос	Контрольное задание
1.1	Характеристика спортивного ориентирования	2	-	2		
1.2	Планы на год. Знакомство с программой.	2	-	2		
1.3	Основные понятия и термины. Инструкция по охране труда	2	-	2		
1.4	Знакомство с профессиями в области физической культуры и спорта.	2	-	2		
2	**История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы.**	**2**	**-**	**2**	Опрос	Контрольное задание
2.1	История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы.	2	-	2		
3	**Одежда и снаряжение ориентировщика.**	**2**	**-**	**2**	Опрос	Контрольное задание
3.1	Одежда и снаряжение в летнее время.	1	-	1		
3.2	Одежда и снаряжение в зимнее время.	1	-	1		
4	**Основы гигиены, самоконтроль. ПМП.**	**4**	**2**	**6**	Опрос, Контрольное задание	Контрольное задание
4.1	Понятие гигиены, закаливания. Самоконтроль.	2	-	2		
4.2	Оказание первой медицинской помощи, аптечка.	2	2	4		
5	**Топография, условные знаки. Спортивная карта.**	**18**	**20**	**38**	Тест, Контрольное задание	Контрольное задание
5.1	Спортивная карта. Создание схемы класса.	2	2	4		
5.2	Условные обозначения.	2	4	6		
5.3	Цвета карты.	2	-	2		
5.4	Масштаб.	2	2	4		
5.5	Рельеф.	2	2	4		
5.6	Определение крутизны склона.	2	2	4		
5.7	Стороны света.	2	2	4		
5.8	Компас. Ориентирование карты.	2	4	6		
5.9	Азимут.	2	2	4		
6	**Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.**	**11**	**29**	**40**	Опрос, Контрольное задание	Контрольное задание
6.1	Контрольный пункт.	1	1	2		
6.2	Классификация в спортивном ориентировании.	2	-	2		
6.3	Подготовка перед соревнованиями	1	1	2		
6.4	Последовательность действий на дистанции	2	2	4		
6.5	Аварийный азимут	2	4	6		

6.6	Выбор пути. Привязка.	2	4	6		
6.7	Дистанции: с педагогом вдоль дорог, «выбор», «заданное направление».	-	10	10		
6.8	Зимнее ориентирование на лыжах	1	7	8		
7	**Правила организации и проведения соревнований.**	**4**	**-**	**4**	Опрос	Контрольное задание
7.1	Правила организации и проведения соревнований.	4	-	4		
8	**Основы техники лыжных ходов.**	**2**	**14**	**16**	Контрольное задание	Ведение спортивного дневника
8.1	Разбор ошибок техники лыжных ходов	2	-	2		
8.2	Классический ход	-	4	4		
8.3	Коньковый ход	-	4	4		
8.4	Подъем, спуск, торможение	-	4	4		
8.5	Повороты на месте и в движении	-	2	2		
9	**Основы техники бега.**	**2**	**10**	**12**	Контрольное задание	Ведение спортивного дневника
9.1	Разбор ошибок техники бега	2	2	4		
9.2	Бег с изменениями направления и скорости	-	2	2		
9.3	Бег по пересеченной местности	-	2	2		
9.4	Бег в гору, под спуск, через препятствия	-	4	4		
10	**Общая физическая подготовка.**	**-**	**22**	**22**	Контрольное задание	Ведение спортивного дневника
10.1	Прыжковые упражнения	-	8	8		
10.2	Силовые упражнения	-	8	8		
10.3	Гимнастические упражнения	-	6	6		
11	**Специальная физическая подготовка.**	**-**	**20**	**20**	Контрольное задание	Ведение спортивного дневника
11.1	Кроссовая подготовка	-	4	4		
11.2	Равновесие, ловкость и координация движений.	-	4	4		
11.3	Упражнения на развитие быстроты.	-	4	4		
11.4	Упражнения для развития силы	-	4	4		
11.5	Упражнения на развитие памяти	-	4	4		
12	**Спортивные подвижные игры**	**2**	**10**	**12**	Опрос, Контрольное задание	Ведение спортивного дневника
12.1	Спортивные подвижные игры	2	6	8		
12.2	Броски различными предметами	-	2	2		
12.3	Эстафеты	-	2	2		
13	**Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.**	**-**	**32**	**32**	32чет	Ведение спортивного дневника
13.1	Участие в соревнованиях	-	28	28		
13.2	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4		
14	**Итоговое занятие**	**2**	**-**	**2**		
14.1	Итоговое занятие	2	-	2		
ИТОГО:		**57**	**159**	**216**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель: Формирование у обучающихся мотивации к занятиям спортивным ориентированием и ознакомление с основами этого вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомление с необходимым летним и зимним снаряжением ориентировщика.
- Обучение правильному использованию магнитного компаса.
- Ознакомление со спортивным инвентарем (призма конечного пункта, спортивный компас, спортивные карты и электронным чипом CI-9 и SFR)
- Изучение топографических знаков.
- Обучение правильному преодолению дистанций по ориентированию.
- Обучение начальным навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Ознакомление с навыками оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Развитие познавательной активности, любознательности, самостоятельности в сфере спортивного ориентирования.
- Развитие целенаправленности, умения удерживать цель деятельности.
- Развитие позитивного отношения к процессу сотрудничества.
- Развитие зрительной и логической памяти.
- Развитие общей физической подготовки.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности.
- Формирование адекватной самооценки своих способностей.
- Формирование позитивных нравственно-этических установок.
- Воспитание патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.

Содержание

1. Введение.

1.1Теория**:** Характеристика спортивного ориентирования – Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и как вида отдыха.

1.2Теория: Планы на год. Знакомство с программой – Знакомство с Программой: цели и задачи, основное содержание, обзор литературы. Планы на год.

1.3Теория: Основные понятия и термины. Инструкция по охране труда – Основные понятия и термины. Правила поведения и охраны труда на занятиях и соревнованиях.

1.4Теория: Краткий экскурс в профессию педагога по спортивному ориентированию, введение базовых понятий спортивного ориентирования, закрепление в игровой форме.

2. История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы.

2.1 Теория: История возникновения и развитие спортивного ориентирования. Охрана природы – Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по ориентированию. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

3. Одежда, снаряжение ориентировщика.

3.1 Теория: Одежда и снаряжение в летнее время – Одежда и снаряжение спортсмена в летнее время. Спортивный инвентарь: призма контрольного пункта, компас, булавки, скотч, компас, столик, электронный чип CI-9 и SFR.

3.2 Теория: Одежда и снаряжение в зимнее время – Одежда и снаряжение в зимнее время. Спортивный инвентарь: призма конечного пункта, булавки, скотч, компас, столик, электронный чип CI-9 и SFR.

4. ***Основы гигиены, самоконтроль. Первая медицинская помощь.***

4.1 Теория: Понятие гигиены, закаливания. Самоконтроль – Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Самоконтроль при занятиях. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4.2Теория: Оказание первой медицинской помощи, аптечка – ПМП (первая медицинская помощь). Наиболее встречающиеся заболевания и травмы во время практических занятий.

Практика: Оказание первой медицинской помощи, аптечка – Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

5. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

5.1Теория: Спортивная карта. Создание схемы класса – Виды спортивных карт. Спортивная карта. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Спортивная карта. Создание схемы класса – Создание простейших планов и схем.

5.2Теория: Условные обозначения – Условные знаки карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Условные обозначения – Различные упражнения, тесты для более успешного изучения условных обозначений спортивных карт. Изучение условных знаков на местности.

5.3Теория: Цвета карты – Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции.

5.4Теория: Масштаб – Спортивная карта-масштаб карты. Высота сечения и масштаб.

Практика: Масштаб – Прогулка по лесу с картами разного масштаба.

5.5Теория: Рельеф – Определение крутизны и протяжённости склона. Понятие горизонтали, бергштриха. Микрорельеф.

Практика: Рельеф – Чтение всевозможных форм рельефа по карте и сопоставление с местностью.

5.6Теория: Определение крутизны склона – Определение крутизны и протяжённости склона.

Практика: Определение крутизны склона – Определение крутизны и протяжённости склона.

5.7Теория: Стороны света – Стороны света: север, юг, запад, восток.

Практика: Стороны света – Упражнения на определение сторон света.

5.8Теория: Компас. Ориентирование карты – Спортивный компас. Ориентирование карты.

Практика: Компас. Ориентирование карты – Ориентирование карты по компасу.

5.9Теория: Азимут – Снятие азимута, направления.

Практика: Азимут – Движение по азимуту, направлению.

6. Техника и тактика прохождения дистанций по спортивному ориентированию.

6.1Теория: Контрольный пункт – Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП.

Практика: Контрольный пункт – Отработка отметки компостером и чипом. Восприятие и проверка номера КП.

6.2Теория: Классификация в спортивном ориентировании – Виды соревнований по спортивному ориентированию: на лыжах, бегом, на велосипедах. Виды соревновательных дистанций: заданное направление, выбор, маркир. Возрастные группы. Уровни

соревнований: международный, всероссийский, городской, районный. Классификация дистанций: спринт, кросс, классика, марафон.

6.3Теория: Подготовка перед соревнованиями – Подготовка перед соревновательным стартом: номер, чип, информация о дистанции, стартовый коридор, финишный коридор. Контрольная карточка и электронный чип.

Практика: Подготовка перед соревнованиями – Подготовка перед соревновательным стартом: номер, чип, информация о дистанции, стартовый коридор, финишный коридор. Контрольная карточка и электронный чип.

6.4Теория: Последовательность действий на дистанции – Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции по спортивному ориентированию.

Практика: Последовательность действий на дистанции – Закрепление последовательности действий спортсмена при прохождении дистанции по спортивному ориентированию.

6.5Теория: Аварийный азимут – Действия ориентировщика при потере ориентировки. Аварийный азимут.

Практика: Аварийный азимут – Отработка действий выхода из леса при потере ориентировки.

6.6Теория: Выбор пути. Привязка – Выбор пути. Понятие привязки.

Практика: Выбор пути. Привязка – Выборы вариантов прохождения дистанций.

6.7Практика: Дистанции: с педагогом вдоль дорог, «выбор», «заданное направление» – Упражнения для обучения повороту и чтению карты, способу «большого пальца». Прохождение дистанций с педагогом. Чтение ориентиров вдоль дорог. Ориентирование с тропинки на тропинку. Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.

6.8Теория: Зимнее ориентирование на лыжах – Ориентирование на лыжах и его особенности.

Практика: Зимнее ориентирование на лыжах – Дистанции зимнего ориентирования на лыжах.

7. Правила, организация и проведение соревнований.

7.1Теория: Правила организации и проведения соревнований – Возрастное деление участников соревнований по группам. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных возрастных групп ориентировщиков. Разбор правил соревнований.

8. Основы техники лыжных ходов.

8.1Теория: Разбор ошибок техники лыжных ходов – Разбор нюансов техники лыжных ходов, правильного выполнения различных упражнений на их отработку.

8.2Практика: Классический ход – Отработка классического лыжного хода. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двухшажным ходом.

8.3Практика: Коньковый ход – Отработка конькового лыжного хода. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

8.4Практика: Подъем, спуск, торможение – 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). Подьёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» – прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения: плугом, упором.

8.5Практика: Повороты на месте и в движении – Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры.

Способы поворотов в движении с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

Разучивание спусков в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось.

9. Основы техники бега.

9.1Теория: Разбор ошибок техники бега – Разбор нюансов техники бега, правильного выполнения различных упражнений на отработку техники бега.

Практика: Разбор ошибок техники бега – Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад.

9.2Практика: Бег с изменениями направления и скорости – Бег с изменения направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего. Семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу.

9.3Практика: Бег по пересеченной местности – Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с преодолением препятствий.

9.4Практика: Бег в гору, под спуск, через препятствия – Бег в гору, под спуск. Бег по пересеченной местности. Бег через набивные мячи с максимальной частотой.

10. Общая физическая подготовка.

10.1Практика: Прыжковые упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, прыжки вверх, на дальность, на частоту и тд.

10.2Практика: Силовые упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, прессовых мышц, с партнером. Спрыгивание вниз с возвышения.

10.3Практика: Гимнастические упражнения – Общеразвивающие упражнения направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения на растяжку мышц, формирование осанки

11.Специальная физическая подготовка.

11.1Практика: Кроссовая подготовка – Бег на разные дистанции. Бег с выполнением упражнений чтение карты.

11.2Практика: Равновесие, ловкость и координация движений – Упражнения для развития выносливости, координации, ловкости и равновесия. Слалом между деревьями.

11.3Практика: Упражнения на развитие быстроты – Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

11.4Практика: Упражнения для развития силы – Упражнения силы и силовой выносливости: бег по песку, по кочкам и болоту. Бег в равномерном темпе по различному грунту и различным типам местности.

11.5Практика: Упражнения на развитие памяти – Упражнения на развитие памяти при тяжелой физической нагрузке.

12.Спортивные подвижные игры

12.1Теория: Спортивные подвижные игры – Правила и тактики спортивных игр.

Практика: Спортивные подвижные игры – Проверка знания правил спортивных игр. Участие в СПИ: Футбол, баскетбол. «Сети», «Чай-чай выручай», «гонка за лидером».

12.2Практика: Броски различными предметами – Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность.

12.3Практика: Эстафеты – Эстафеты с предметами, с прыжками через препятствия, с перелезанием.

13.Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов.

13.1Практика: Участие в соревнованиях – Участие в соревнованиях районного, городского и областного уровня. Проверка приобретенных навыков и поиск совершающихся ошибок.

13.2Практика: Выполнение контрольных нормативов – Сдача контрольных нормативов.

№	Виды нормативов	Мальчики	Девочки
1.	Отжимания (кол-во раз)	10	8
2.	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	18	15
3.	Прыжки в длину с места (см)	130	120
4.	Бег 400м (мин)	2:45	3:00
5.	Преодоление на лыжах 400м (мин)	2:45	3:00

14. Итоговое занятие.

14.1Теория: Итоговое занятие – Подведение итогов прошедшего года. Обсуждение успехов и достижение обучающихся.

Планируемые результаты:

Предметные

- Обучающиеся познакомятся с необходимым летним и зимним снаряжением ориентировщика.
- Обучающиеся обучаются правильному использованию спортивного инвентаря (призма контрольного пункта, спортивный компас, спортивные карты и электронным чипом CI-9 и SFR)
- Обучающиеся изучат топографические знаки, обучатся владению компасом.
- Обучающиеся обучатся стабильному преодолению дистанций по ориентированию.
- Обучающиеся обучатся навыкам спортивных ходов на лыжах.
- Обучающиеся познакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи.

Метапредметные

У обучающихся разовьется:

- познавательная активность, любознательность, самостоятельность в сфере спортивного ориентирования,
- целенаправленность, умение удерживать цель деятельности,
- позитивное отношение к процессу сотрудничества,
- зрительная и логическая памяти,
- общая физическая подготовка.

Личностные

У обучающихся сформируется:

- мотивация к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием, в частности,
- адекватная самооценка своих способностей,
- положительные нравственно-этические установки,
- бережное отношение к природе, любовь к своему краю.

Способы контроля результатов образовательного процесса.

Входной контроль

В начале учебного года проводится сдача контрольных нормативов по бегу и ОФП, соответствующих итоговому контролю данного года обучения. Результаты обучающихся сравниваются с нормативами, и им сообщается о необходимости улучшения результата конкретного вида упражнения. Так же тестирование необходимо для отслеживания динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося на протяжении всего года обучения.

Текущий контроль

Основной формой текущего контроля является участие в соревнованиях разного уровня: Первенство района, Первенство СПб.

Освоение обучающимися программы курса включает следующие элементы: регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях.

Промежуточный контроль

В каждой учебной группе не менее 2-х раз в год (в январе, мае) проводятся испытания по контрольным теоретическим упражнениям (тестам). Тесты находятся в приложении.

Итоговый контроль

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство учреждения или «Российский Азимут», которые являются показателем успешности освоения Программы. В эти соревнования включено прохождение дистанции по спортивному ориентированию. Отслеживание динамики роста результатов индивидуально у каждого учащегося по бегу и ОФП. Контрольные кроссы на 400 метров в соответствии с возрастом и полом обучающегося.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС К ДОПОЛНИТЕЛЬТНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «НАЧАЛЬНА ПОДГОТОВКА ОРИЕНТИРОВЩИКА»

Нормативно-правовые документы.

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Начальная подготовка ориентировщика»
2. Инструктаж по Технике Безопасности.
3. Инструктаж по Охране Труда.
4. Инструктаж по Технике Безопасности на выездах.
5. Инструктаж по Охране Труда на выездах.

Книгопечатная продукция. (книги, сборники статей и научных трудов)
Спортивное ориентирование

1. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
2. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
3. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365 с.
4. Константинов Ю.С., Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др.. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с
6. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
7. Храмов А.М., Дневник ориентировщика – как его вести, методические указания по ведению спортивного дневника – ФиС, 2006. – 16с.
8. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
11. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно- методическое пособие- М., 2010
12. Серия журналов «Азимут» -М.: ООО «Издательский дом «Азимут» - в ассортименте 7шт.

Физическая и психологическая подготовка и развитие спортсменов-детей.

1. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
2. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.
3. Давиденко Д.Н., Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб: СПбГУ, 1996 - 134с.
4. Казанкина Т.В., Филиппов С.С., Олимпийская летопись Петербурга – СПб, «Вести», 2002 – 344с.
5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н., Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
6. Костылев В., Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
7. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250 с.

8. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.
9. Слимейкер Р., Браунинг Р., Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость – Мурманск, Тулома, 2007. – 328с.
10. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н., Легкая атлетика, Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба – Москва, Советский спорт, 2004. – 108с.\

Дидактический материал.

1. Набор спортивных карт «Зеркальный С» 10шт.
2. Набор спортивных карт «Зеркальный Ю» 10шт.
3. Набор спортивных карт «Кавголово платформа» 10шт.
4. Набор спортивных карт «Осиновая роща» 10шт.
5. Набор спортивных карт «Орехово» 10шт.
6. Набор спортивных карт «Пискаревский парк» 10шт.
7. Набор спортивных карт «Сосновка» 10шт.
8. Набор спортивных карт «Удельный парк» 10шт.
9. Набор спортивных карт «Полюстровский парк» 10шт.
10. Пазл спортивной карты «Зеркальный 7500» 8шт.
11. Упражнение «Лабиринт» 16шт.
12. Чтение «Легенды» 20шт.
13. Набор «Лесной БОЙ» 15шт.
14. Упражнение на рисовку пеленгов «Пятиярви» 12шт.
15. Пазл спортивной карты «Удельный парк 5000» 10шт.
16. Набор «Угадай форму рельефа» 12шт.

Лицензионный видеоматериал.

1. Спортивная радиопеленгация или Охота на лис_ARDF.TEAM «диск»
2. Добро пожаловать в ориентирование _ Go orienteering. «диск»
3. ARDF_Film_Deutsche_Version_HD «диск»

Интернет ресурсы

1. http://www.minsport.gov.ru/
2. http://ardf.ru/calendar/2015/
3. http://srr.ru/
4. http://www.shortwaves.ru/
5. http://www.shortwaves.ru/
6. http://ryazan.ardf.ru/
7. http://samaraham.ru/
8. http://foxoring.ru/
9. http://kontyp.ru/
10. http://radiosport.info/
11. http://ardf.club/
12. http://planshet.org/
13. http://spbof.ru/ru/
14. http://o-site.spb.ru/news.php
15. http://www.moscompass.ru/news/index.php
16. http://www.rufso.ru/
17. http://www.orienteering.ural.ru/
18. http://sportident.ru/entry/
19. http://www.orient-crimea.narod.ru/
20. http://orient23.my1.ru/

21. http://osamara.ru/
22. http://www.denpsv.narod.ru/

На занятиях используются **методы:**

- словесный в форме беседы, рассказа)
- объяснительно- иллюстративный (в форме мультимедийных презентаций)
- наглядный (в форме демонстраций спортивного снаряжения)
- практический (упражнения на приобретение навыков радиоориентирования)
- диагностический (экспресс-диагностика, опрос-листы, анкетирование родителей, ведение спортивного дневника)
- игровой

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) такие, как система электронной отметки SFR, программное обеспечения SFR event center (для работы с электронной отметкой) и OCAD (для создание карт и дистанций в электронном виде).

Мультимедийные продукты:

- презентации,
- WEB-документы и др.

При проведении воспитательной работы особое значение имеет личный пример тренера, убеждение, воспитание в коллективе. Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

1. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
2. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
3. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.
4. Гречихин А. Радиопеленгация в вопросах и ответах - М.: ДОСААФ, 1987.
5. Давиденко Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб: СПбГУ, 1996 - 134с.
6. Зеленский К.Г., Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. – Ставрополь: ставропольсервисшкола, 2002. – 90с.
7. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
8. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365с.
9. Константинов Ю.С. Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
10. Константинов Ю.С. Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с.
11. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
12. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250с.
14. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2005.

15. Правила соревнований по радиоспорту. Часть 2. Спортивная радиопеленгация. – М., 2003.
16. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.
17. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. /Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно- методическое пособие- М., 2010

Список литературы для обучающихся.

1. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. — М.: Академпринт, 2005
2. Члияниц Г.А. Охота на лис- 50 лет! (Хроника зарождения).- Львов: СПОЛОМ, 2007

Журналы

1. 100 медалей российских ориентировщиков на международных соревнованиях в 2006 году. –М.: ФСО РФ, 2007
2. Серия журнала «Азимут»

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНКИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧАЮШИХСЯ

Название дополнительной общеразвивающей программы «Начальная подготовка ориентировщика»

Ф.И.О. педагога

Срок реализации 1 **года**

№ п\п	**Оцениваемые параметры**	**Личностный**			**Метапредметный**			**Предметный**			**Сумма баллов**	**Уровень**
	Фамилия, имя обучающегося	Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции)	Коммуникативный (способность к продуктивному сотрудничеству)	Знание спортивного ориентирования как вида спорта	Понимание о ориентирование на местности	Общая физическая подготовленность		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Итого в % соотношении: Высокий уровень – ___ % Средний уровень – ___ % Низкий уровень – ___%

параметры		Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью учащегося и ее результатами)	уровни
Личностный	Мотивация (Выраженность интереса к занятиям)	Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	3
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам его применения на практике	2
		Интерес практически не обнаруживается	1
	Самооценка деятельности на занятиях	Может самостоятельно оценить свои возможности в выполнении задания, учитывая изменения известных способов действия	3
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задания, учитывая изменения известных ему способов действий	2
		Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
	Нравственно-этические установки	Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	3
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	2
		Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
Метапредметный	Познавательный (уровень развития познавательной активности)	Обучающийся любознателен, активен, внимателен, задания выполняет с интересом в логической последовательности, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
		Обучающийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция к выполнению логических действий, к внимательному отношению к заданию, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
	Регулятивный (произвольность деятельности, развитие саморегуляции)	Обучающийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, сам преодолевает трудности в работе, вносит коррективы и доводит дело до конца	3
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке педагога, осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	2
		Деятельность хаотична, не продумана, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1

	Коммуникативная сфера Способность к сотрудничеству	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
Предметный	Знание спортивного ориентирования как вида спорта	Уверенно владеет терминологией, знает свойства материалов, знает назначения инструментов, снаряжения и оборудования. Высокая рациональная организация процесса деятельности. Рациональное использование инструментов, свойств материалов, снаряжения, оборудования	3
		Нечётко владеет терминологией, имеет недостаточное представление о материалах, недостаточно хорошо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Рациональная организация процесса деятельности осуществляется при определённой помощи их вне. Допускаются ошибки в последовательности операций. Зачастую испытываются затруднения в рациональном использовании инструментов, снаряжения, оборудования.	2
		Не владеет терминологией, имеет слабое представление о материалах. Плохо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Кругозор крайне ограничен. Организация процесса деятельности осуществляется при значительной помощи из вне. На рабочем столе допускается беспорядок, делаются частые ошибки в организации работы и приёмах её выполнения. Неумело используются материалы, инструменты, снаряжение, оборудование.	1
	Понимание о ориентирование на местности	Уверенно владеет терминологией, знает свойства материалов, знает назначения инструментов, снаряжения и оборудования. Высокая рациональная организация процесса деятельности. Рациональное использование инструментов, свойств материалов, снаряжения, оборудования	3
		Допускаются ошибки в последовательности операций. Зачастую испытываются затруднения в рациональном использовании инструментов, снаряжения, оборудования.	2
		Организация процесса деятельности осуществляется при значительной помощи из вне. На рабочем столе допускается беспорядок, делаются частые ошибки в организации работы и приёмах её выполнения. Неумело используются материалы, инструменты, снаряжение, оборудование.	1
	Владение правильным использованием спортивного инвентаря	Высокая рациональная организация процесса деятельности. Рациональное использование инструментов, свойств материалов, снаряжения, оборудования	3
		Допускаются ошибки в последовательности операций. Зачастую испытываются затруднения в рациональном использовании инструментов, снаряжения, оборудования.	2
		Неумело используются материалы, инструменты, снаряжение, оборудование.	1

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

(промежуточный контроль)

Название дополнительной общеразвивающей программы «Начальная подготовка ориентировщика»

Ф.И.О. педагога Родионов Иван Ильич

Срок реализации 1 **года**

№ п	Оцениваемые параметры Фамилия, имя учащегося	1 полугодие												Сумма баллов	Уровень
		Предметные				Метапредметные				Личностные					
		изучат топографические знаки, обучатся владению компасом.	познакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи.	ознакомленность с необходимым летним и зимним снаряжением радиоориентировщика.	обучатся стабильному преодолению дистанций по ориентированию.	целенаправленность, умение удерживать цель деятельности	позитивное отношение к процессу сотрудничества	зрительная и логическая	общая физическая подготовка	мотивация к занятиям спортом и спортивным радиоориентированием	адекватная самооценка своих способностей	положительные нравственно-этические установки	бережное отношение к природе, любовь к своему краю		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Итого в % соотношении: Высокий уровень – ___ % Средний уровень – ___ % Низкий уровень – ___%

Предметные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Уверенно владеет терминологией, знает свойства материалов, знает назначения инструментов, снаряжения и оборудования. Высокая рациональная организация процесса деятельности. Рациональное использование инструментов, свойств материалов, снаряжения, оборудования

Средний уровень (2).

Нечётко владеет терминологией, имеет недостаточное представление о материалах, недостаточно хорошо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Рациональная организация процесса деятельности осуществляется при определённой помощи их вне. Допускаются ошибки в последовательности операций. Зачастую испытываются затруднения в рациональном использовании инструментов, снаряжения, оборудования.

Низкий уровень (1).

Не владеет терминологией, имеет слабое представление о материалах. Плохо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Кругозор крайне ограничен. Организация процесса деятельности осуществляется при значительной помощи из вне. На рабочем столе допускается беспорядок, делаются частые ошибки в организации работы и приёмах её выполнения. Неумело используются материалы, инструменты, снаряжение, оборудование

метапредметные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Присутствует устойчивый познавательный интерес, отмечается оригинальность мышления, богатое воображение, развитая интуиция, гибкость мышления, способность к рождению новых идей. Легко и быстро увлекается творческим делом

Средний уровень (2).

Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога. Имеет интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить

Низкий уровень (1).

Интереса к творчеству не проявляет. Производит сравнение предметов по ранее намеченному плану. Не испытывает радости открытия, отсутствует гибкость мышления, воображения. Нет навыков самостоятельного решения проблем.

личностные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Умеет не задевать интересы других людей, выслушивать, здороваться, уступать место, уважать достоинство другого человека. Отличается скромностью, ярко выявлена способность своего творчества «я», проявляет инициативность.

Средний уровень (2).

Проявляет стремление помочь, но не всегда. Забота о другом человеке часто на словах. Инициативу проявляет не всегда, нет эмоционального отклика на успех, радость коллектива, добросовестно выполняет разовые трудовые поручения, но с напоминания взрослого.

Низкий уровень (1).

Проявляет недостаточную заботу о близких в семье, классе. Инициативу не проявляет, иногда отказывается от трудовых дел.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Итоговый контроль

Название дополнительной общеразвивающей программы «Начальная подготовка ориентировщика»

Ф.И.О. педагога

Срок реализации 1 **года**

№ п	Оцениваемые параметры Фамилия, имя учащегося	2 полугодие												Сумма баллов	Уровень
		Предметные				Метапредметные				Личностные					
		изучат топографические знаки, обучатся владению компасом.	познакомятся с навыками оказания первой медицинской помощи.	ознакомленность с необходимым летним и зимним снаряжением	обучатся стабильному преодолению дистанций по ориентированию.	целенаправленность, умение удерживать цель деятельности	позитивное отношение к процессу сотрудничества	зрительная и логическая памяти	общая физическая подготовка	мотивация к занятиям спортом и спортивным радиоориентированием	адекватная самооценка своих способностей	положительные нравственно-этические установки	бережное отношение к природе, любовь к своему краю		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Итого в % соотношении: Высокий уровень – ___ % Средний уровень – ___ % Низкий уровень – ___%

Предметные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Уверенно владеет терминологией, знает свойства материалов, знает назначения инструментов, снаряжения и оборудования. Высокая рациональная организация процесса деятельности. Рациональное использование инструментов, свойств материалов, снаряжения, оборудования

Средний уровень (2).

Нечётко владеет терминологией, имеет недостаточное представление о материалах, недостаточно хорошо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Рациональная организация процесса деятельности осуществляется при определённой помощи их вне. Допускаются ошибки в последовательности операций. Зачастую испытываются затруднения в рациональном использовании инструментов, снаряжения, оборудования.

Низкий уровень (1).

Не владеет терминологией, имеет слабое представление о материалах. Плохо знает инструменты, снаряжение, оборудование. Кругозор крайне ограничен. Организация процесса деятельности осуществляется при значительной помощи из вне. На рабочем столе допускается беспорядок, делаются частые ошибки в организации работы и приёмах её выполнения. Неумело используются материалы, инструменты, снаряжение, оборудование

Метапредметные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Присутствует устойчивый познавательный интерес, отмечается оригинальность мышления, богатое воображение, развитая интуиция, гибкость мышления, способность к рождению новых идей. Легко и быстро увлекается творческим делом

Средний уровень (2).

Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога. Имеет интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить

Низкий уровень (1).

Интереса к творчеству не проявляет. Производит сравнение предметов по ранее намеченному плану. Не испытывает радости открытия, отсутствует гибкость мышления, воображения. Нет навыков самостоятельного решения проблем.

Личностные результаты

Для характеристики данного критерия выделяются следующие уровни:

Высокий уровень (3).

Умеет не задевать интересы других людей, выслушивать, здороваться, уступать место, уважать достоинство другого человека. Отличается скромностью, ярко выявлена способность своего творчества «я», проявляет инициативность.

Средний уровень (2).

Проявляет стремление помочь, но не всегда. Забота о другом человеке часто на словах. Инициативу проявляет не всегда, нет эмоционального отклика на успех, радость коллектива, добросовестно выполняет разовые трудовые поручения, но с напоминания взрослого.

Низкий уровень (1).

Проявляет недостаточную заботу о близких в семье, классе. Инициативу не проявляет, иногда отказывается от трудовых дел.