

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Благовещенского района

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «03» 09 2020 года  
Протокол № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень освоения программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Тренер-преподаватель  
дополнительного образования:  
Петров Александр Юрьевич

Благовещенский район, 2020 год

## Содержание программы:

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....        | 3  |
| Цели и задачи программы.....      | 4  |
| Содержание программы.....         | 5  |
| Планируемые результаты.....       | 20 |
| Формы аттестации.....             | 20 |
| Оценочные материалы.....          | 21 |
| Условия реализации программы..... | 24 |
| Список литературы.....            | 25 |

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование является действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины.

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 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.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** предполагаемой программы заключается в том, что она позволяет детям не только углублять знания, полученные во время занятий, но и применять их на практике, получать допрофессиональную подготовку.

**Педагогическая целесообразность** – систематические занятия по данной программе должны способствовать углублению детьми знаний о своем крае, технике и тактике спортивного ориентирования, об ориентировании на местности, оказании первой помощи. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков и безопасного прохождения маршрутов.

В процессе занятий спортивным ориентированием развивается познавательная активность, совершенствуется нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание.

**Адресат обучающихся.** Данная программа адресована учащимся 5-11 классов. Количественный состав групп от 15 человек. Для обучения по программе дети должны иметь медицинский допуск.

**Формы организации** – форма организации занятия - групповая, формы проведения занятия – беседа, учебно – тренировочное занятие, соревнование, участие в Фестивале ВФСК ГТО.

## **2. Цели и задачи программы**

Цель программы – приобретение комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов в рамках Правил проведения соревнований по спортивному ориентированию в условиях реализации современной технологии активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности, а также вовлечение в эту деятельность широких масс учащихся.

Задачи программы:

- привить навыки здорового образа жизни, укрепление здоровья, комфортного нахождения в природной среде в любых погодных условиях;
- получить знания и практические навыки;
- начать применять знания на практике, путем организации и проведения спортивных и массовых мероприятий с учащимися;

- научить детей организовывать соревнования, подводить итоги, ориентироваться на местности по карте и компасу, преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### 3. Содержание программы

Учебно-тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 36 учебные недели в течение учебного года с общим объемом нагрузки 216 часов.

#### Учебный план

занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию.

| № | Наименование темы занятий                     | Всего часов | теория | практика |
|---|---|-------------|--------|----------|
| 1 | Введение                                      | 5           | 3      | 2        |
| 2 | Техника безопасности                          | 3           | 2      | 1        |
| 3 | История спортивного ориентирования            | 3           | 3      | -        |
| 4 | Гигиена спортсмена                            | 2           | 2      | -        |
| 5 | Медико – санитарная подготовка                | 3           | 2      | 1        |
| 6 | Правила по спортивному ориентированию         | 6           | 3      | 3        |
| 7 | Снаряжение ориентировщика                     | 6           | 3      | 3        |
| 8 | Судейская практика                            | 5           | 3      | 2        |
| 9 | Общая физическая подготовка                   | 43          | 6      | 37       |
| 1 | Специальная физическая подготовка             | 20          | 2      | 18       |
| 1 | Техническая подготовка                        | 20          | 4      | 16       |
| 1 | Тактическая подготовка                        | 20          | 3      | 17       |
| 1 | Контрольные нормативы                         | 6           | -      | 6        |
| 1 | Участие в соревнованиях                       | 20          | 2      | 18       |
| 1 | Краеведение                                   | 11          | 2      | 9        |
| 1 | Психологическая и морально-волевая подготовка | 8           | 2      | 6        |
| 1 | Основы туристской подготовки                  | 15          | 4      | 11       |
| 1 | Топография                                    | 20          | 6      | 14       |
| 1 | Походы, учебные сборы, экскурсии.             |             |        |          |
|   | всего   | 216         | 52     | 164      |

Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической подготовки, совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными

приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

## **Рабочая учебная программа занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию.**

### **Введение – 5 часов**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Прогулка в лес.

### **Техника безопасности – 3 часа**

#### ***Теоретические занятия(2 часа)***

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

#### ***Практические занятия (1час)***

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

### **История спортивного ориентирования – 3 часа**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

### **Гигиена спортсмена – 2 часа**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

### **Медико-санитарная подготовка – 3 часа**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.

### ***Практические занятия (1 час)***

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

### **Правила по спортивному ориентированию – 6 часов**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

### **Снаряжение ориентировщика – 6 часов**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.

#### ***Практические занятия (3 часа)***

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **Судейская практика – 5 часов**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов.. подсчет результатов по ориентированию.

### **Общая физическая подготовка – 43 часов**

#### ***Теоретические занятия (6 часов)***

Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

#### ***Практические занятия (37 часов)***

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Спортивные и подвижные игры. Лыжная подготовка. Туризм: походы выходного дня.

### **Специальная физическая подготовка – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### ***Практические занятия (18 часов)***

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Развитие специальных качеств:

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

### **Техническая подготовка – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

#### ***Практические занятия (16 часов)***

Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).

Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

### **Тактическая подготовка – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (3 часа)***

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

### ***Практические занятия (17 часов)***

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

### **Контрольные нормативы – 6 часов**

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, легкой атлетике. Сдача нормативов по общей и специальной подготовке.

### **Участие в соревнованиях – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

#### ***Практические занятия (18 часов)***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, республики.

### **Краеведение – 11 часов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и республики

#### ***Практические занятия (9 часов)***

Посещение музеев. участие в краеведческих викторинах.

### **Психологическая и морально-волевая подготовка – 8 часов**

#### ***Теоретические занятия (2 часа)***

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

#### ***Практические занятия (6 часов)***

Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовности, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

### **Основы туристской подготовки – 15 часов**

#### ***Теоретические занятия (4 часа)***

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

#### ***Практические занятия (11 часов)***

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, рюкзаки. Узлы: назначение, применение.

### **Топографическая подготовка – 20 часов**

#### ***Теоретические занятия (6 часов)***

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

#### ***Практические занятия (14 часа)***

Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

### **Походы, учебные сборы, экскурсии**

Отработка навыков по каждому разделу программы.

## **Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения.**

### **Введение**

*Должны знать:*

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

*Должны уметь:*

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

### **Техника безопасности**

*Должны знать:*

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения.

*Должны уметь:*

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

### **История спортивного ориентирования**

*Должны знать:*

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

*Должны уметь:*

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

### **Гигиена спортсмена**

*Должны знать:*

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

*Должны уметь:*

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

### **Медико–санитарная подготовка**

*Должны знать:*

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

*Должны уметь:*

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

### **Правила соревнований**

*Должны знать:*

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;

- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

*Должны уметь:*

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

### **Снаряжение ориентировщика**

*Должны знать:*

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

### **Судейская практика**

*Должны знать:*

- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- обязанности судей;
- оборудование старта и финиша;
- виды протоколов.

*Должны уметь:*

- работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию.

## **Общая физическая подготовка**

*Должны знать:*

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

*Должны уметь:*

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

## **Специальная физическая подготовка**

*Должны знать:*

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Должны уметь:*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности(открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

### **Техническая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование,;
- компас и его устройство.

*Должны уметь:*

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

### **Тактическая подготовка**

*Должны знать:*

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

*Должны уметь:*

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

### **Контрольные нормативы**

*Должны знать:*

- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования.

*Должны уметь:*

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам.

## **Участие в соревнованиях**

*Должны знать:*

- положение о соревнованиях;
- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях.

*Должны уметь:*

- закончить дистанцию I – II уровня.

## **Краеведение**

*Должны знать:*

- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и республики;
- музеи, экскурсионные объекты города и республики.

*Должны уметь:*

- рассказать об истории родного края.

## **Психологическая и морально-волевая подготовка**

*Должны знать:*

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

## **Основы туристской подготовки**

*Должны знать:*

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и тд.;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;

- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии.

*Должны уметь:*

- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

### **Топографическая подготовка**

*Должны знать:*

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона».

*Должны уметь:*

- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

### **Походы, лагеря**

*Должны знать:*

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила проведения и техника безопасности.

*Должны уметь:*

- передвигаться в составе группы.
- 

#### **4. Планируемые результаты**

В ходе освоения программы происходит углубленное изучение предмета и активное вовлечение в деятельность самих учащихся, так как большое внимание уделяется самостоятельному выполнению заданий и приемов, идет ориентировка на осознанное стремление детей к достижению поставленных целей и результатов.

Планируемые результаты работы по программе:

1. Прохождение маршрутов до 3 категории сложности, в которых закрепляются и проверяются полученные знания и умения.
2. Качественное проведение массовых и спортивных мероприятий для младших ребят, стойкая мотивация к передаче собственных знаний другим участникам образовательного процесса.
3. Проявление социальной активности и стремление к творческому росту и личному развитию.
4. Сплочение коллектива обучающихся, стойкая мотивация к продолжению деятельности в спортивном ориентировании, активная общественная позиция.
5. Наличие портфолио личных достижений обучающегося.

#### **5. Формы аттестации**

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов

образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Обязательная аттестации обучающихся включает начальный срез знаний, умений, навыков (начальная аттестация), промежуточный (промежуточная аттестация) и итоговый (итоговая аттестация).

**Период проведения начальной аттестации** – сентябрь, промежуточной – декабрь, январь; итоговой – апрель, май.

**Форма аттестации:** беседа, викторина, тестирование, соревнования, сдача норм ВФСК «ГТО».

**Форма оценивания:** 10 балльная система; отметка ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно") и выполнение на знак отличия ВФСК «ГТО».

Критерии оценки:

1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие требованиям к теоретической подготовке обучающихся, определенным образовательной программой по годам обучения;

- широта кругозора; свобода восприятия информации; развитость навыков работы со специальной литературой;

- осмысленность и свобода пользования специальной терминологией.

2. Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- соответствие требованиям к практической подготовке, определенным образовательной программой по годам обучения;

- свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

- качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- соответствие нормативам, определенным МО РФ по физической культуре;

- индивидуальные творческие достижения.

3. Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:

- соответствие требованиям программы к уровню развития и воспитанности по годам обучения;

- культура организации практической деятельности;

- культура поведения;

- творческое отношение к выполнению задания;

- аккуратность;

- культура речи и культура общения;

- развитость специальных способностей в соответствии с программой.

## **Форма фиксации результатов**

- портфолио,
- таблицы классификационных соревнований и т.п.

## **6. Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки, сдача норм ВФСК «ГТО».

### **1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1. При проведении тестирования по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После

10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

*Ссылка для сдачи норм ГТО для школьников 9-10, 11-12, 13-15, 16-17 лет:*

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf>

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf>

## **7. Условия реализации программы**

1. комплект спортивных карт различной местности
2. знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
3. знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
4. компостеры для отметки
5. разметка для маркировки трасс различных цветов
6. бумага цветная
7. компаса
8. условные знаки спортивных карт
9. учебные плакаты по спортивному ориентированию
10. секундомеры
11. лыжи
12. лыжные палки
13. лыжные ботинки
14. планшеты для зимнего ориентирования
15. мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)
16. аптечка
17. костровое оборудование
18. палатки туристские походные
19. спальники

- 20.коврики
- 21.рюкзаки
- 22.топор походный
- 23.тент
- 24.рем. набор
- 25.карандаши цветные

### **Личное снаряжение для соревнований и походов**

1. обувь спортивная
2. головной убор
3. ветрозащитная куртка
4. костюм тренировочный
5. свитер
6. носки шерстяные
7. носки х/б
8. футболка
9. туалетные принадлежности
- 10.столовые принадлежности
- 11.блокнот, ручка
- 12.спички в упаковке

### **Список литературы**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.

4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.