



Администрация города Коврова Владимирской области
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детской культуры «Дегтярёвец»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от « 28 » мая 2025г. Протокол № 04

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » мая 2025г. Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДК «Дегтярёвец»
П. В. Шилов
приказ № 08/1 от «29 » мая 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
объединения «Спортивное ориентирование»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Вид программы: модифицированная
Возраст учащихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень сложности: базовый

Составитель:
Сенькина Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ковров
2025

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик	3
1.1	Пояснительная записка:	3
1.2	Цель и задачи программы	13
1.3	Содержание программы	14
1.4	Планируемые результаты	33
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	33
2.1	Календарный учебный график (приложение № 1)	33
2.2	Условия реализации программы	33
2.3	Формы аттестации	34
2.4	Оценочные материалы	35
2.5	Методические материалы	38
2.6	Список литературы	43
3	Приложения к программе	44
	Приложение № 1 – Календарный учебный график	44

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Программа объединения «Спортивное ориентирование и туризм» имеет **физкультурно–спортивную направленность.**

Вид – **модифицированная.**

Уровень – **базовый.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Спортивное ориентирование» разработана с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, таких как:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Владимирской области № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;
19. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
20. Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования Дом детской культуры «Дегтярёвец»;
21. Положение «По организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве «Дегтярёвец».

Спортивное ориентирование в прошлом одна из дисциплин спортивного туризма, включающая в себя поиск контрольных пунктов с использованием карты и компаса. Для того, чтобы стать ориентировщиком необходимо пройти многолетние тренировочные этапы занятий «лесными» видами спорта, таких как: спортивное ориентирование и спортивный туризм.

Занятие спортивным ориентированием и туризмом способствует всестороннему развитию личности детей и подростков. Оно направлено на совершенствование их интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности в природной среде, решения практических задач индивидуально и в коллективе.

Актуальность образовательной программы

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Программа составлена на основе типовых программ «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей (Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. М. ЦДЮТиК МО РФ, 2001 г.) и «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. М. ЦДЮТиК МО РФ, 2009г.). Программа скорректирована с учетом специфики работы и материальной базы ДДК «Дегтярёвец», природных климатических условий, и согласно установленной сетки часов.

1. Программа «Спортивное ориентирование» для объединений дополнительного образования детей (Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. М. ЦДЮТиК МО РФ, 2010 г.)

2. «Спортивное ориентирование» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. М. ЦДЮТиК МО РФ, 2010г.).

Программа объединения «Спортивное ориентирование

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени;

Физкультурно-спортивная деятельность включает нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, расширяет кругозор, содействует умственному развитию учащихся, способности их принимать и реализовывать практические решения в экстремальных ситуациях, укрепляет их здоровье, способствует непосредственной связи обучающихся с окружающей природой и социальной средой.

Практическая ценность «лесных» видов спорта, их прикладное значение выходят за рамки собственно спортивной деятельности и соответствуют потребностям времени. Это эффективное средство экологического воспитания и образования обучающихся. Дети осваивают основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных условиях, расширяют краеведческий, географический и исторический кругозор. Учащиеся воспитывают у себя целеустремлённость, трудолюбие, внимание, чувства взаимопомощи. Происходит развитие у каждого ребёнка творческих способностей через ситуации, требующие нестандартных решений, через возможность реализовать себя в спортивном ориентировании.

И в этом состоит педагогическая целесообразность программы.

Отличительная особенность программы, новизна заключается в том, что она построена с учетом современных запросов общества и интересов обучающихся, а также в том, что вместо репродуктивного обучения («Я говорю – ты слушаешь») проводится обучение, при котором главное не только получение определенных знаний и навыков, но еще и развитие личности ребенка, в первую очередь ответственного, смелого человека. Обучение в данном случае является развивающим, при котором главное – развитие самостоятельного мышления ребенка, умения вести себя в сложной критической ситуации и нести социальную ответственность и *создаёт для учащихся перспективу их творческого роста, личностного развития* в программном поле данного образовательного учреждения (либо – при особой одарённости ребенка – за его пределами в школе олимпийского резерва).

В программе объединения «спортивное ориентирование» предусмотрено ознакомление детей с различными видами работы на дистанции: бег по линейным и площадным ориентирам, различные виды движения по азимуту, бег по рельефу и т.д., сопровождаемое тренировками с различными практическими заданиями, а так же элементами туризма (умение поставить палатку, организовать бивак, составить меню, приготовить еду и т.д.).

Определенно, можно сказать, что закладываются основы будущей профессии детей. Развиваются черты характера, необходимые для тренировок, которые они используют в дальнейшем в любой трудовой деятельности.

Деятельность объединения направлена на формирование основ физической культуры, и на развитие физических и моральных качеств, творческой личности ребенка.

Образовательный процесс строится на таких концептуальных принципах:

- **принцип уникальности.** Взгляд на ребенка как на уникальную личность, способную к самораскрытию и творчеству в соответствии со своими особенностями;
- **принцип успеха.** Каждый ребенок должен чувствовать успех. Это ведет к формированию позитивной концепции и признанию себя и других как уникальной составляющей окружающего мира. В связи с этим каждый детский успех должен быть отмечен педагогом;
- **принцип гуманности.** В судьбе ребенка педагог должен быть искренне заинтересован, глубоко уверен в процессе формирования его личности. «Надо подмечать в каждом ребенке его самую сильную сторону, добиваться того, чтобы она получила свое претворение и развитие в деятельности, чтобы в ребенке засверкала человеческая индивидуальность» (В. А. Сухомлинский);
- **принцип доступности.** Обучение и воспитание в мастерской строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.
- **принцип наглядности.** Придерживаясь «золотого правила дидактики» Я. А. Каменского привлекать к обучению все органы чувств, в учебном процессе используются разнообразные иллюстрации, слайды.
- **принцип систематичности и последовательности.** Систематичность и последовательность осуществляются как в тренировках,

так и в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время достичь больших результатов.

– **принцип междисциплинарного подхода.** Использование знаний различных областей науки и искусства.

Формы занятий: игровые формы обусловлены, возрастными особенностями учащихся. Жизнь ребёнка тесно связана с игрой; игра – это не только удовольствие, через игру дети познают окружающий мир. Благодаря ей у ребёнка можно развить внимание, воображение, память. Через игру можно увлечь детей для выполнения тренировочного процесса, направить на выполнение систематических физических нагрузок. Сформировать в каждом из них потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни, как потребность для каждого из них.

Принципы физического воспитания:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Учащимся следует пояснить, что путь к физическому совершенству — большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко

выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности— это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — **непрерывности учебно-тренировочного процесса**.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно- тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяются логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Новизной программы является её тематическое построение и ориентация на практический результат: дети осваивают различные виды тренировок, игровых практик, которые можно использовать на соревнованиях, то есть дети изначально

мотивированы на прохождение курса итогом которого является развитие личности детей и подростков, укрепление их здоровья и положительной социализации, гражданско-патриотическое и экологическое воспитание, профессиональная ориентация посредством овладения знаниями картографии, физиологии, умениями и навыками ориентирования на местности, организации тренировочного процесса, действий в экстремальных ситуациях, выживания в природной среде, а также выполнение спортивного разряда.

Адресат программы

Программа составлена для учащихся от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности и иные медико-психолого- педагогические характеристики:

Младший школьный возраст

Основным новообразованием младшего школьного возраста является отвлеченное словесно-логическое и рассуждающее мышление, возникновение которого существенно перестраивает другие познавательные процессы детей; так, память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие - думающим. Благодаря такому мышлению, памяти и восприятию дети способны в последующем успешно осваивать подлинно научные понятия и оперировать ими. Другим важным новообразованием этого возраста можно назвать умение детей произвольно регулировать свое поведение и управлять им, что становится важным качеством личности ребенка.

Подростковый возраст

А. Гезел, американский психолог, описал особенности биологического созревания, интересов и поведения детей в юношеском возрасте. Переход от детства к взрослости продолжается от с 11 лет до 21 года, особенно важны первые 5 лет (с 11 до 16).

10 лет – ребенок уравновешен, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о внешности, легко воспринимает жизнь. 11 лет - ребенок импульсивен, частая смена настроения, бунт против родителей, ссоры со сверстниками 12 лет - ребенок: вспыльчивость частично проходит, отношение к миру более позитивно, растет автономия от семьи, растет влияние сверстников, заботится о внешности, растет интерес к противоположному полу. 13 лет – подросток: обращенность внутрь (интровертность), самокритичность, чувствителен к критике, критически относится к родителям, избирателен в дружбе. 14 лет – подросток: экстраверсия, энергичен, общителен, уверенность в себе, интерес к другим людям, обсуждает себя и сравнивает с героями. 15 лет – подросток: «приобретаются» индивидуальные различия: дух независимости, свобода от внешнего контроля, начало сознательного самовоспитания. Ранимость, восприимчивость к вредным влияниям. 16 лет - подросток. Равновесие, мятежность уступает место жизнерадостности, увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность.

Психологические особенности юношеского возраста

Юношеский возраст - этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными.

Для юношества свойственны максимализм суждений, своеобразный эгоцентризм мышления: разрабатывая свои теории, юноша ведет себя так, как если бы мир должен был подчиняться его теориям, а не теории - действительности. Стремление доказать свою независимость и самобытность сопровождается типичными поведенческими реакциями: «пренебрежительное отношение» к советам старших, недоверие и критиканство по отношению к старшим поколениям, иногда даже открытое противодействие. Но в такой ситуации юноша вынужден опираться на моральную поддержку ровесников, и это приводит к типичной реакции «повышенной подверженности» (неосознанная внушаемость, сознательный конформизм) влиянию ровесников, которая обуславливает единообразие вкусов, стилей поведения, норм морали (молодежная мода, жаргон, субкультура) - даже преступления среди молодежи, как правило, носят групповой характер, совершаются под влиянием группы.

Согласно Положению по организации индивидуальных форм занятий в образовательно-воспитательном пространстве ДДК «Дегтярёвец», программой предусмотрено проведение занятий с одарёнными, высокомотивированными к обучению учащимися, а так же при наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ослабленными детьми, разработана программа ознакомительного курса. К занятиям допускаются дети имеющие разрешение от врача.

Объём и сроки освоения программы

Срок реализации программы – 6 лет.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы; характеризуется продолжительностью программы. Программа предназначена для освоения учебного материала с учащимися разных возрастов:

Уровень	Продолжительность обучения, лет	Возраст учащихся	Количество часов
Ознакомительный	1	9-11 лет	72
Базовый	1	11-13 лет	144
Базовый	4	13-17 лет	216
Итого: 1080 часов			

Формы обучения и режим занятий

Формы обучения и режим занятий – очная.

Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Групповые занятия с учащимися (8-15 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия с одаренными детьми, с высокой мотивацией деятельности, а также с детьми с ограниченными возможностями. Программа предполагает коллективные занятия – участие в соревнованиях, тренировках в командном выступлении и эстафетах. Коллективный труд значительно ускоряет процесс тренировок, позволяет распределить этапы с учетом умений и навыков каждого учащегося.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии учебным планам в объединении спортивное ориентирование и туризм сформированы группы учащихся разных возрастов являющиеся основным составом объединения. Состав группы переменный.

Возрастное деление является примерным и обусловлено, прежде всего необходимостью соответствия нагрузок возрастному уровню учащихся. Однако, в индивидуальных случаях в зависимости от желания и способностей обучающегося он может быть зачислен в группу независимо от возрастных рамок, но не раньше 7 лет.

В объединение «Спортивное ориентирование» могут входить все желающие от 7 лет и до 17 лет. В индивидуальном порядке возможно решение вопроса об обучении детей в возрасте до 7 лет, а так же с детьми – ослабленными детьми. Все дети допущены до занятий педиатром

Данная программа рассчитана на 6 лет обучения в очном режиме, но может частично изучаться дистанционно.

Программа 1 года обучения рассчитана на 72 и 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 и 2 часа.

Программа 2 - 6 годов обучения рассчитана на 216 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность занятий для учащихся первых, вторых классов составляет 35 минут, для учащихся третьих, четвертых, пятых классов – 40 минут. Перемена между занятиями составляет 10 минут.

В группу принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях, в индивидуальном подходе к учащимся. Возможны разновозрастные группы и добор в группы в течение всего учебного года.

Наполняемость групп учащихся ознакомительного уровня освоения программы (первого года обучения) составляет 15 человек, базового и продвинутого уровней (второго от 12 до 10, и третьего и шестого года обучения – 10 или 8 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Развить личностные качества детей и подростков, укреплять их здоровье и способствовать их положительной социализации и профессиональной ориентации, осуществлять гражданско- патриотическое и экологическое воспитание, посредством овладения знаниями картографии, физиологии, умениями и навыками ориентирования на местности, организации тренировочного процесса, действий в экстремальных ситуациях, выживания в природной среде.

Задачи:

Личностные:

- воспитание самостоятельной, уверенной в себе личности через процесс активного творческого познания окружающего мира;
- воспитание ответственности и дисциплинированности.
- развитие способности к коллективной творческой деятельности;
- воспитание экологического сознания;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и всестороннему физическому развитию;
- формирование гражданской позиции, патриотизма;

Метапредметные:

- развитие осмысленного творческого подхода к решению проблемных задач;
- развитие адаптивных способностей к окружающим условиям;
- развитие пространственного мышления;
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

Образовательные:

- обучение организации жизнедеятельности в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- обучение ориентированию на местности;
- обучение практике планирования, построения маршрутов;
- организация быта в различных условиях;
- познание природы, истории и культуры родного края, России.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3.Содержание программы

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с низким уровнем физического развития зачисляем в секцию. Строю тренировочный процесс согласно физического развития и подготовки детей.

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель (часов)
Ознакомительный	1	2	72
Начальный	1	4	144
	2	6	216
(Базовый) Учебно-тренировочный	3	6	216
	4	6	216
	5	6	216
	6	6	216
	6		

Учебный план программы 1 год (ознакомительный 7-9 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	1	1		Наблюдение,
2	Общая физическая подготовка .	20		20	Беседа, наблюдение
3	Основные моменты физической подготовки .	1	1		Беседа, наблюдение
4	Культура тренировок .	1		1	Беседа, наблюдение
5	Техника лыжных ходов .	2		2	Беседа, наблюдение
6	Техника бега .	1		1	Беседа, наблюдение
7	Карта и компас .	6		6	Беседа, наблюдение
8	Виды ориентиров .	6		6	Беседа, наблюдение
9	Движение по легенде .	1	1		Беседа, наблюдение
10	Знаки спортивных карт .	1		1	Беседа, наблюдение
11	Отметка на дистанциях.	1	1		Беседа, наблюдение
12	Виды ориентирования .	1		1	Беседа, наблюдение
13	Техника чтения карты .	6		6	Беседа, наблюдение
14	Организация соревнований по спортивному ориентированию .	1	1		Беседа, наблюдение
15	Туристические походы – какими они бывают.	1		1	Беседа, наблюдение
16	Техника укладки рюкзака.	1		1	Беседа, наблюдение
17	Техника передвижения на пешем маршруте .	1		1	Беседа, наблюдение
18	Техника страховки на маршруте похода .	1		1	Беседа, наблюдение
19	Техника вязки узлов , используемых в туризме .	1		1	Беседа, наблюдение
20	Техника разбития бивака .	1	1		Беседа, наблюдение
21	Туризм и ориентирование как виды спорта .	1	1		Беседа, наблюдение
22	История развития туризма и спортивного ориентирования .	1	1		Беседа, наблюдение
23	История города Коврова и ковровского района .	1	1		Беседа, наблюдение
24	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	1		1	дистанция

25	Походы выходного дня .	4		4	Беседа, наблюдение
26	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	2		2	тест
27	Контрольные занятия .	2		2	Дистанция в спортзале
28	Анализ психологической подготовленности спортсменов.	1		1	Беседа, наблюдение
29	Сдача контрольных нормативов .	1		1	тест
30	Форма одежды для тренировок и соревнований .	1		1	Беседа, наблюдение
31	Что необходимо в походе выходного дня .	1	1		Беседа, наблюдение
32	Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования .	1	1		Беседа, наблюдение
	Итого	72	11	61	

Содержание учебного плана

Теория

Тема 1. **Техника безопасности.** Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Страховка.

Тема 2. **Основные моменты физической подготовки.** Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. **Движение по легенде.** Понятие легенды. Основные и вспомогательные ориентиры. Алгоритм действий.

Тема 4. **Отметка на дистанциях.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Карточка участника. Электронная отметка

Тема 5. **Организация соревнований по спортивному ориентированию.** Положение. Информация. Порядок старта и финиша. Организация дистанции. Предварительные и окончательные результаты.

Тема 6. **Техника разбития бивака.** Выбор места. Размещение лагеря. Установка палатки. Организация кострища. Бивачные работы.

Тема 7. **Туризм и ориентирование как виды спорта.** Поход. Соревнования. Дистанция. Виды туризма. Виды ориентирования. Спортивная классификация

Тема 8. **История развития туризма и спортивного ориентирования.** Ориентирование и туризм в мире, в стране, в области, в городе.

Тема 9. **История города Коврова и ковровского района.** Первые поселения. Образование города. Время и наш город. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в городе и районе. Чем гордятся ковровчане. Выдающиеся земляки

Тема 10. **Что необходимо в походе выходного дня.** Общественное снаряжение. Личное снаряжение. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Питание.

Тема 11. **Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.** Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Специальный инвентарь.

Практика:

Тема 1. **Общая физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Обще-развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. **Культура тренировок.** Порядок тренировки. Спортивное поведение. Необходимая форма и инвентарь. Тренер и его помощники. Гигиенические требования.

Тема 3. **Техника лыжных ходов.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Толчок. Классический, коньковый ход. Одновременные и переменные хода. Одношажный, двухшажный, безшажный хода. Вкатывание.

Тема 4. **Техника бега.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Постановка стопы. Толчок. Особенности бега в лесу, по пересечённой местности. Бег с картой и компасом.

Тема 5. **Карта и компас.** Карты и схемы. Масштаб. Сечение рельефа. Зарамочное оформление. Компас и его составляющие. Колба. Нониус. Линейки. Азимут.

Тема 6. **Виды ориентиров** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф. Точка и пятно на карте и на местности.

Тема 7. **Знаки спортивных карт.** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф.

Тема 8. **Виды ориентирования.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде.

Практика

Тема 9 **Техника чтения карты.** Формат карты. Рабочее поле карты. Контроль движения по карте на ходу. Правило большого пальца. Компас, карта, отметка. Герметизация.

Тема 10. **Туристические походы – какими они бывают.** Виды туризма. Прогулки. Походы выходного дня. Многодневные походы. Категорийные походы.

Тема 11. **Техника укладки рюкзака.** Виды рюкзаков. Рациональное размещение вещей. Герметизация. Регулировка лямок и пояса.

Тема 12. **Техника передвижения на пешем маршруте.** Движение под рюкзаком. Движение в группе. Подъём. Траверс. Спуск.

Тема 13. **Техника страховки на маршруте похода.** Движение в группе. Передвижение вдоль шоссе, по лесной дороге, тропинке. Пересечение преград (шоссе, железная дорога, ручей, река и т. п.). Виды страховки.

Тема 14. **Техника вязки узлов, используемых в туризме.** Для связывания концов одинакового диаметра. Для связывания концов разного диаметра. На опоре. Петли. Страховочные узлы. Бухты.

Тема 15. **Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 16. **Походы выходного дня.** Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 17. **Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 18. **Контрольные занятия.** Контрольное занятие по теме : «Знаки спортивных карт».

Тема 19. **Анализ психологической подготовленности спортсменов.** Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты .

Тема 20. **Сдача контрольных нормативов.** Челночный бег. Подтягивание. Отжимание. Кросс 3 – 5 км. Лыжи 3 – 5 км.

Тема 21. **Форма одежды для тренировок и соревнований.** Обувь и спортивная форма для разных климатических условий (зал, парк, лес).

Учебный план программы 1 года обучения (базовый 9-10 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	4	4		Наблюдение,
2	Общая физическая подготовка.	2		2	Беседа, наблюдение
3	Основные моменты физической подготовки.	2	2		Беседа, наблюдение
4	Культура тренировок.	2		2	Беседа, наблюдение
5	Техника лыжных ходов.	12		12	Беседа, наблюдение
6	Техника бега.	14		14	Беседа, наблюдение
7	Карта и компас.	10		10	Беседа, наблюдение
8	Виды ориентиров.	6		6	Беседа, наблюдение
9	Движение по легенде.	2	2		Беседа, наблюдение
10	Знаки спортивных карт.	8		8	Беседа, наблюдение
11	Отметка на дистанциях.	2	2		Беседа, наблюдение
12	Виды ориентирования.	8		8	Беседа, наблюдение
13	Техника чтения карты.	10		10	Беседа, наблюдение
14	Организация соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Беседа, наблюдение
15	Туристические походы – какими они бывают.	8		8	Беседа, наблюдение
16	Техника укладки рюкзака.	2		2	Беседа, наблюдение
17	Техника передвижения на пешем маршруте.	2		2	Беседа, наблюдение
18	Техника страховки на маршруте похода.	2		2	Беседа, наблюдение

19	Техника вязки узлов, используемых в туризме .	8		8	Беседа, наблюдение
20	Техника разбития бивака.	4	4		Беседа, наблюдение
21	Туризм и ориентирование как виды спорта.	2	2		Беседа, наблюдение
22	История развития туризма и спортивного ориентирования.	2	2		Беседа, наблюдение
23	История города Коврова и ковровского района.	2	2		Беседа, наблюдение
24	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	8		8	дистанция
25	Походы выходного дня .	4		4	Беседа, наблюдение
26	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	4		4	тест
27	Контрольные занятия.	2		2	Дистанция в спортзале
28	Анализ психологической подготовленности спортсменов.	2		2	Беседа, наблюдение
29	Сдача контрольных нормативов.	2		2	тест
30	Форма одежды для тренировок и соревнований.	2		2	Беседа, наблюдение
31	Что необходимо в походе выходного дня.	2	2		Беседа, наблюдение
32	Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.	2	2		Беседа, наблюдение
	Итого	144	17	91	

Содержания учебного плана

Теория

Тема 1. **Техника безопасности.** Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Страховка.

Тема 2. **Основные моменты физической подготовки.** Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. **Движение по легенде.** Понятие легенды. Основные и вспомогательные ориентиры. Алгоритм действий.

Тема 4. **Отметка на дистанциях.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Карточка участника. Электронная отметка

Тема 5. **Организация соревнований по спортивному ориентированию.** Положение. Информация. Порядок старта и финиша. Организация дистанции. Предварительные и окончательные результаты.

Тема 6. **Техника разбития бивака.** Выбор места. Размещение лагеря. Установка палатки. Организация кострища. Бивачные работы.

Тема 7. **Туризм и ориентирование как виды спорта.** Поход. Соревнования. Дистанция. Виды туризма. Виды ориентирования. Спортивная классификация

Тема 8. **История развития туризма и спортивного ориентирования.** Ориентирование и туризм в мире, в стране, в области, в городе.

Тема 9. **История города Коврова и ковровского района.** Первые поселения. Образование города. Время и наш город. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в городе и районе. Чем гордятся ковровчане. Выдающиеся земляки

Тема 10. **Что необходимо в походе выходного дня.** Общественное снаряжение. Личное снаряжение. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Питание.

Тема 11. **Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.** Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Специальный инвентарь.

Практика:

Тема 1. **Общая физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Обще-развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. **Культура тренировок.** Порядок тренировки. Спортивное поведение. Необходимая форма и инвентарь. Тренер и его помощники. Гигиенические требования.

Тема 3. **Техника лыжных ходов.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Толчок. Классический, коньковый ход. Одновременные и переменные хода. Одношажный, двухшажный, безшажный хода. Вкатывание.

Тема 4. **Техника бега.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Постановка стопы. Толчок. Особенности бега в лесу, по пересечённой местности. Бег с картой и компасом.

Тема 5. **Карта и компас.** Карты и схемы. Масштаб. Сечение рельефа. Зарамочное оформление. Компас и его составляющие. Колба. Нониус. Линейки. Азимут.

Тема 6. **Виды ориентиров** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф. Точка и пятно на карте и на местности.

Тема 7. **Знаки спортивных карт.** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф.

Тема 8. **Виды ориентирования.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде.

Практика

Тема 9 **Техника чтения карты.** Формат карты. Рабочее поле карты. Контроль движения по карте на ходу. Правило большого пальца. Компас, карта, отметка. Герметизация.

Тема 10. **Туристические походы – какими они бывают.** Виды туризма Прогулки. Походы выходного дня. Многодневные походы . Категорийные походы.

Тема 11. **Техника укладки рюкзака.** Виды рюкзаков. Рациональное размещение вещей. Герметизация. Регулировка лямок и пояса.

Тема 12. **Техника передвижения на пешем маршруте.** Движение под рюкзаком. Движение в группе. Подъём. Траверс. Спуск.

Тема 13. **Техника страховки на маршруте похода.** Движение в группе. Передвижение вдоль шоссе, по лесной дороге, тропинке. Пересечение преград (шоссе , железная дорога , ручей , река и т. п.). Виды страховки.

Тема 14. **Техника вязки узлов, используемых в туризме.** Для связывания концов одинакового диаметра. Для связывания концов разного диаметра. На опоре. Петли. Страховочные узлы. Бухты.

Тема 15. **Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Лыжное ориентирование. Маркированная трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 16. **Походы выходного дня.** Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 17. **Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 18. **Контрольные занятия.** Контрольное занятие по теме : «Знаки спортивных карт».

Тема 19. **Анализ психологической подготовленности спортсменов.** Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты.

Тема 20. **Сдача контрольных нормативов.** Челночный бег. Подтягивание. Отжимание. Кросс 3 – 5 км. Лыжи 3 – 5 км.

Тема 21. **Форма одежды для тренировок и соревнований.** Обувь и спортивная форма для разных климатических условий (зал, парк, лес).

Учебный план программы 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	6	6		Наблюдение,
2	Общая физическая подготовка .	3		3	Беседа, наблюдение
3	Основные моменты физической подготовки .	3	3		Беседа, наблюдение
4	Культура тренировок .	3		3	Беседа, наблюдение
5	Техника лыжных ходов .	15		15	Беседа, наблюдение
6	Техника бега .	6		6	Беседа,

					наблюдение
7	Карта и компас .	6		6	Беседа, наблюдение
8	Виды ориентиров .	6		6	Беседа, наблюдение
9	Движение по легенде.	3	3		Беседа, наблюдение
10	Знаки спортивных карт.	18		18	Беседа, наблюдение
11	Отметка на дистанциях.	3	3		Беседа, наблюдение
12	Виды ориентирования.	18		18	Беседа, наблюдение
13	Техника чтения карты.	27		27	Беседа, наблюдение
14	Организация соревнований по спортивному ориентированию.	3	3		Беседа, наблюдение
15	Туристические походы – какими они бывают.	6		6	Беседа, наблюдение
16	Техника укладки рюкзака.	3		3	Беседа, наблюдение
17	Техника передвижения на пешем маршруте.	3		3	Беседа, наблюдение
18	Техника страховки на маршруте похода.	3		3	Беседа, наблюдение
19	Техника вязки узлов, используемых в туризме.	6		6	Беседа, наблюдение
20	Техника разбития бивака.	9	9		Беседа, наблюдение
21	Туризм и ориентирование как виды спорта.	3	3		Беседа, наблюдение
22	История развития туризма и спортивного ориентирования.	3	3		Беседа, наблюдение
23	История города Коврова и ковровского района.	3	3		Беседа, наблюдение
24	Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	12		12	дистанция
25	Походы выходного дня .	9		9	Беседа, наблюдение
26	Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию .	9		9	тест
27	Контрольные занятия .	3		3	Дистанция в спортзале
28	Анализ психологической подготовленности спортсменов .	3		3	Беседа, наблюдение
29	Сдача контрольных нормативов .	3		3	тест
30	Форма одежды для тренировок и соревнований .	3		3	Беседа, наблюдение
31	Что необходимо в походе выходного дня .	3	1	3	Беседа, наблюдение

32	Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.	3	1	3	Беседа, наблюдение
	Итого	216	51	165	

Содержания учебного плана

Теория

Тема 1. **Техника безопасности.** Форма одежды. Поведение в классе, зале, лесу, общественных местах. Действия в группе. Границы полигона. Аварийный азимут. Опасные участки местности. Страховка.

Тема 2. **Основные моменты физической подготовки.** Нагрузка. Восстановление. Контроль физического состояния. Закаливание. Систематичность тренировок.

Тема 3. **Движение по легенде.** Понятие легенды. Основные и вспомогательные ориентиры. Алгоритм действий.

Тема 4. **Отметка на дистанциях.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Карточка участника. Электронная отметка

Тема 5. **Организация соревнований по спортивному ориентированию.** Положение. Информация. Порядок старта и финиша. Организация дистанции. Предварительные и окончательные результаты.

Тема 6. **Техника разбития бивака.** Выбор места. Размещение лагеря. Установка палатки. Организация кострища. Бивачные работы.

Тема 7. **Туризм и ориентирование как виды спорта.** Поход. Соревнования. Дистанция. Виды туризма. Виды ориентирования. Спортивная классификация

Тема 8. **История развития туризма и спортивного ориентирования.** Ориентирование и туризм в мире, в стране, в области, в городе.

Тема 9. **История города Коврова и ковровского района.** Первые поселения. Образование города. Время и наш город. Памятные даты. Развитие промышленности и сельского хозяйства в городе и районе. Чем гордятся ковровчане. Выдающиеся земляки

Тема 10. **Что необходимо в походе выходного дня.** Общественное снаряжение. Личное снаряжение. Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Питание.

Тема 11. **Экипировка и спортивный инвентарь для ориентирования.** Обувь. Форма. Верхняя одежда. Запасная одежда. Специальный инвентарь.

Практика: Тема 1. **Общая физическая подготовка.** Инструктаж. Разминка. Обще - развивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на скорость. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Эстафеты. Подвижные игры.

Тема 2. **Культура тренировок.** Порядок тренировки. Спортивное поведение. Необходимая форма и инвентарь. Тренер и его помощники. Гигиенические требования.

Тема 3. **Техника лыжных ходов.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Толчок. Классический, коньковый ход. Одновременные и переменные хода. Одношажный, двухшажный, безшажный хода. Вкатывание.

Тема 4. **Техника бега.** Цикличность движений. Работа рук, ног, туловища, головы. Постановка стопы. Толчок. Особенности бега в лесу, по пересечённой местности. Бег с картой и компасом.

Тема 5. **Карта и компас.** Карты и схемы. Масштаб. Сечение рельефа. Зарамочное оформление. Компас и его составляющие. Колба. Нониус. Линейки. Азимут.

Тема 6. **Виды ориентиров** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф. Точка и пятно на карте и на местности.

Тема 7. **Знаки спортивных карт.** Линейные ориентиры. Площадные ориентиры. Точечные ориентиры. Рельеф.

Тема 8. **Виды ориентирования.** Лыжное ориентирование. Заданное направление. Маркированная трасса. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде.

Практика

Тема 9 **Техника чтения карты.** Формат карты. Рабочее поле карты. Контроль движения по карте на ходу. Правило большого пальца. Компас, карта, отметка. Герметизация.

Тема 10. **Туристические походы – какими они бывают.** Виды туризма Прогулки. Походы выходного дня. Многодневные походы . Категорийные походы.

Тема 11. **Техника укладки рюкзака.** Виды рюкзаков. Рациональное размещение вещей. Герметизация. Регулировка лямок и пояса.

Тема 12. **Техника передвижения на пешем маршруте.** Движение под рюкзаком. Движение в группе. Подъём. Траверс. Спуск.

Тема 13. **Техника страховки на маршруте похода.** Движение в группе. Передвижение вдоль шоссе, по лесной дороге, тропинке. Пересечение преград (шоссе , железная дорога , ручей , река и т. п.). Виды страховки.

Тема 14. **Техника вязки узлов, используемых в туризме.** Для связывания концов одинакового диаметра. Для связывания концов разного диаметра. На опоре. Петли. Страховочные узлы. Бухты.

Тема 15. **Учебно-тренировочные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Лыжное ориентирование. Маркированная

трасса. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Ориентирование по легенде. Спринт. Классическая дистанция. Ночное ориентирование. Парковое ориентирование.

Тема 16. **Походы выходного дня.** Маршрут. Группа. Питание. Снаряжение и инвентарь. Краеведение. Экология.

Тема 17. **Контрольные соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Ориентирование по выбору. Анализ ошибок. Контроль качества знаний.

Тема 18. **Контрольные занятия.** Контрольное занятие по теме: «Знаки спортивных карт».

Тема 19. **Анализ психологической подготовленности спортсменов.** Упражнения на сообразительность, знания, интуицию, образное мышление, нестандартные ситуации. Тесты.

Тема 20. **Сдача контрольных нормативов.** Челночный бег. Подтягивание. Отжимание. Кросс 3 – 5 км. Лыжи 3 – 5 км.

Тема 21. **Форма одежды для тренировок и соревнований.** Обувь и спортивная форма для разных климатических условий (зал, парк, лес).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ 3-4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	9	4	5	Наблюдение
2	Техника безопасности	9	4	5	Беседа, наблюдение
3	Обзор развития ориентирования	2	2	-	Беседа, наблюдение
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	10	2	8	Беседа, наблюдение
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4	Беседа, наблюдение
6	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	2	2	Беседа, наблюдение
7	Правила соревнований по другим видам спорта	4	2	2	Беседа, наблюдение
8	Судейская практика	8	2	6	Беседа, наблюдение

9	Общая физическая подготовка	32	4	28	Беседа, наблюдение
10	Специальная физическая подготовка	32	4	24	Беседа, наблюдение
11	Техническая подготовка	30	4	26	Беседа, наблюдение
12	Тактическая подготовка	10	4	6	Беседа, наблюдение
13	Контрольные нормативы	8	-	8	Тестирование
14	Участие в соревнованиях	14	2	12	Прохождение дистанции на результат
15	Краеведение	9	3	6	Беседа, наблюдение
16	Психологическая и морально-волевая подготовка	14	4	11	Беседа, наблюдение
17	Охрана природы, памятников истории и культуры	8	2	6	Беседа, наблюдение
18	Основы туристской подготовки	10	2	8	Тестирование
19	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов			Беседа, наблюдение
Всего часов		216	52	164	

Второй годичный цикл предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 216 часа, по 6 часов в неделю (37 учебных недель в год). На теоретические занятия программа отводит 52 часа, на практические 164. Предполагается совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, приобретение инструкторских навыков. В течение второго года обучения по программе воспитанники

Пятый – шестой год обучения (спорт.группа)

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании .	2	2		опрос
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2		опрос

1.3	Анализ соревнований по ориентированию	2	2		опрос
1.4	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	2	2		тест
1.5	Восстановительные средства и мероприятия	2	2		тест
1.6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2		тест
1.7	Корректировка спорткарт.	16	2	14	тест
2	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка.	36		36	тест
2.2	Специальная физическая подготовка.	70		70	тест
2.3.	Технико-тактическая подготовка	60		60	Контрольное упражнение
2.4.	Контрольные упражнения и соревнования.	20		20	Прохождение дистанции в соревновательном режиме
3	Врачебный контроль, самоконтроль. Углубленное медицинское обследование по плану школы и В.-Ф. диспансера	2	2		По графику
	Всего	216	16	200	

5 - 6 год обучения. Содержание учебной программы для групп совершенствование спортивного мастерства.

Теория.1.1.Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.

Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовки и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

1.2. Анализ соревнований по ориентированию.

Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика и их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.

Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса, типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов – ориентировщиков. Послесоревновательные психические качества спортсмена.

1.4. Восстановительные средства и мероприятия.

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияния занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

1.5. Инструкторская и судейская практика.

Проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. 1. Учебно-тренировочные группы. Общие обязанности судей. Практика судейства на старте, финише, в качестве контролера и коменданта соревнований. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка инвентаря и оборудования для соревновательных трасс. Проведение подготовительной и заключительной части занятия. Разминка перед соревнованиями. 2. Группы спортивного совершенствования. Обязанности главного судьи и секретаря, начальника и помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника и помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и секретаря. Планирование дистанций. Разработка технической информации и символьных легенд контрольных пунктов. Составление положений о соревнованиях. Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Организация и судейство школьных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

Практика:

2.1. Физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях. Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразие построения нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности. В годичном цикле подготовки, не зависимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%. Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течении недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в пред соревновательном месячном цикле. В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего разнообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно – силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно–силовых упражнений. Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков является кроссовый бег , спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций , скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач , стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

2.2 Специальная физическая подготовка

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег, с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

2.3 Техничко-тактическая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования, на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основные задачи технико – тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования: – системное восприятие карты и местности, действие в экстремальных условиях при дефиците времени и информации; – совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; – обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала; – развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватки информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства способен «заглядывать в будущее» – строить вероятный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий – чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков –лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. все это способствует достижению высокого спортивного результата.

2.4 Контрольные упражнения и соревнования.

Эффективность процесса подготовки спортсменов во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером-преподавателем и спортсменом, и на этой основе повышать уровень подготовки спортсменов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных задач, связанных с оценкой состояний учащихся, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности. Предметом контроля в спорте является содержание учебно тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической и др.), их работоспособность, возможность функциональных систем.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Углубленное медицинское обследование по плану во В.-Ф. диспансера
Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Образовательные и учебные форматы.

Формы и методы организации образовательного процесса.

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа);
- методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);
- методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);
- инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Структура учебного занятия.

Для учебного занятия на местности характерно наличие четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия. Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места. Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения. В основной части занятия решаются его главные задачи: развитие психологических и физических качеств обучаемых; формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с картой и аппаратурой. На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия. Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

1.4 Планируемые результаты

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы дополнительного образования.

Личностные:

- понимание основ активной гражданской позиции;
- формирование духовно-нравственных качеств: гуманности, справедливости, милосердия, чести, толерантности, заботливости;
- выработка дисциплинированности, скупулёзности, точности;
- знание основных правил здорового образа жизни, культуры общения.

Метапредметные:

Сформируется:

- осмысленный творческий подход к решению проблемных задач;
- адаптивные способности к окружающим условиям;
- пространственное мышление;
- коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество и общение;

Предметные:

Сформирует навыки:

- организовывать жизнедеятельность в природной среде в различных погодно-климатических условиях;
- ориентироваться на местности;

Итогом каждого года обучения за рамками учебных часов является участие в многодневных мероприятиях на природе – походах, экспедициях, слетах, фестивалях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

На этапе начальной подготовки(1-2г):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ *техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;*
- *всестороннее гармоничное развитие физических качеств;*
- *укрепление здоровья спортсменов;*
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации 3-4г):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства(5-6г):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Предметные результаты.

По окончании реализации программы обучающиеся будут знать:

- основы картографии;
- основы физиологии и гигиены;
- методы выживания в природной среде;
- природные особенности родного края и России в целом, особо охраняемые природные территории;
- историю, культуру, географию своего края;
- основные правила здорового образа жизни, культуры общения;
- правила соревнований и методику судейства соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму;

Овладеют умением:

- быстрого передвижения по пересечённой местности;
- чтения карты и построением на ней маршрута;
- походной практики в объёме начальной туристской подготовки
- начальной организаторской деятельности;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- общения со сверстниками;
- работать индивидуально, в команде, в коллективе;
- логически и абстрактно мыслить, рассуждать;
- творчески мыслить, фантазировать;
- принимать и реализовывать решения в экстремальных ситуациях;
- анализировать свою деятельность;
- систематизировать и использовать полученные знания для практической деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график (приложение №1)

2.2.Условия реализации программы

Материально-технические условия

Занятия проводятся в светлом, с хорошим освещением спортивном зале МБОУ СОШ № 23, в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, а так же в лесном массиве «Чёрный дол», на картах города Коврова и района.

Для организации успешной работы каждому обучающемуся необходимо иметь:

1. Карандаши простые, цветные, фломастеры, ручки
- 2.Компас

3. Спорт форма. Щитки.
4. Кроссовки.
5. Средство от комаров и клещей
6. Кепка, шапка
7. Перчатки
8. Дождевик
9. Точилка.
10. Ластик.
11. Папка для хранения картографического материала
12. Рюкзак.

Успешная реализация программы и достижения учащихся во многом зависят от правильной организации рабочего пространства в спортзале, стадионе, лесу.

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы

Министерство образования и науки РФ - <http://old.mon.gov.ru>

Министерство спорта Российской Федерации - <http://minstm.gov.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru/>

Туристско-спортивный союз России - <http://www.tssr.ru/>

Федерация спортивного ориентирования России - <http://www.orienteing.org.ru>

Электронная библиотечная система - <http://www.knigafund.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления.

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим образованием, высшей категории, стаж работы не менее 10 лет.

2.3.Форма аттестации.

Уровень освоения программы обучающимися осуществляется с помощью входной, промежуточной и итоговой аттестации.

Входная аттестация в начале учебного года осуществляется с помощью тестирования по теоретическим вопросам и сдачи нормативов по физической подготовке для своей возрастной группы по школьной программе физической культуры. Выполнение нормативов свидетельствует о степени подготовленности к освоению программы и определяет индивидуальное направление работы с учащимися.

Промежуточная аттестация. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Аттестация проводится в период с 15 по 31 декабря. Для проведения аттестации используются следующие

формы: тест, модельный старт, соревнования. Результаты аттестации заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация. Проводится с 15 по 31 мая. Для проведения итоговой аттестации используются следующие формы: тест, модельный старт, соревнования. Результаты заносятся в ведомость итогового контроля.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Прохождение дистанции заданного направления соответствующей по уровню сложности году обучения.

2.4.Оценочные материалы

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения и личностного развития ребенка по дополнительной общеразвивающей программе Кленовой Н.В. и Буйловой Л.Н.. Мониторинг проводится два раза в год (декабрь, май; приложение №2). Промежуточная и итоговая аттестация.

Для определения уровня творческих способностей обучающихся используется сокращенный вариант теста креативности П. Торранса «Закончи рисунок», Карта интересов А.И. Савенкова, Карта одаренности Ханна и Каффа, диагностика Дж. Рензули.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно, по необходимости дистанционно.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, проблемный; игровой, дискуссионный, соревновательный.) и воспитания убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, игра, лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, представление, презентация, семинар, соревнование, фестиваль, чемпионат, экскурсия, эстафета, ярмарка.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология-дебаты и др.

Поскольку деятельность объединения направлена не только на формирование основ физической культуры и вида спорта с.ориентирования, но и на развитие

созидательной, творческой личности ребенка, образовательный процесс строится на таких концептуальных принципах:

— **принцип уникальности.** Взгляд на ребенка как на уникальную личность, способную к самораскрытию и творчеству в соответствии со своими особенностями;

— **принцип успеха.** Каждый ребенок должен чувствовать успех. Это ведет к формированию позитивной концепции и признанию себя и других как уникальной составляющей окружающего мира. В связи с этим каждый детский успех должен быть отмечен педагогом;

— **принцип гуманности.** В судьбе ребенка педагог должен быть искренне заинтересован, глубоко уверен в процессе формирования его личности. «Надо подмечать в каждом ребенке его самую сильную сторону, добиваться того, чтобы она получила свое претворение и развитие в деятельности, чтобы в ребенке засверкала человеческая индивидуальность» (В. А. Сухомлинский);

— **принцип доступности.** Обучение и воспитание в мастерской строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

— **принцип наглядности.** Придерживаясь «золотого правила дидактики» Я. А. Каменского привлекать к обучению все органы чувств, в учебном процессе используются разнообразные иллюстрации, слайды.

— **принцип систематичности и последовательности.** Систематичность и последовательность осуществляются как в проведении занятий, так и в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время достичь больших результатов.

— **принцип междисциплинарного подхода.** Использование знаний различных областей науки и искусства.

Активное включение игровых форм в ход занятий обусловлено, прежде всего, возрастными особенностями учащихся. Жизнь ребёнка тесно связана с игрой; игра – это не только удовольствие, через игру дети познают окружающий мир. Благодаря ей у ребёнка можно развить внимание, воображение, память. Через игру можно увлечь детей с. ориентированием, привлечь к здоровому образу жизни, разбудить в каждом из них потребность в систематических тренировках и соревнованиях.

Принципы физического воспитания:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией,

например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Учащимся следует пояснить, что путь к физическому совершенству — большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности - это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — **непрерывности учебно-тренировочного процесса.**

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяются логикой перехода от широкого общего физического

образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Формы и методы образовательного процесса

В программу включены следующие виды деятельности:

– Ценностно-ориентированная и коммуникативная деятельность. Способствует обогащению зрительной памяти и активизации образного мышления, которые являются основой спортивного ориентирования. В процессе тренировок осуществляется присвоение детьми высших духовно – нравственных ценностей и идеалов отечественного спорта, физической культуры; дети приобретают компетентность активного спортсмена, способного вести диалог и аргументировать свою точку зрения;

– Спортивная деятельность. Включает практическую деятельность детей заданного и творческого характера в области спортивного ориентирования. Это предполагает развитие умений и навыков детей, сознательно использовать спорт. карту, компас и приобретённые технические и практические элементы ориентирования пробегать дистанцию. Спортивно– прикладная деятельность. Включает практическую деятельность детей. Это предполагает развитие специальных физических и личностных качеств спортсмена.

Занятия по данной программе включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы средств: карт, компасов, контрольных пунктов, средств отметки, формы, телефонов. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и сопровождаться показом иллюстраций, методов и приемов работы.

Формы: учебное занятие.

Типы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;

- контроль умений и навыков.

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- 1.1. Словесные, наглядные, практические.
- 1.2. Индуктивные, дедуктивные.
- 1.3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.
- 1.4. Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- 1.1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
- 1.2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- 1.1. Устного контроля и самоконтроля.

Алгоритм учебного занятия

Тема занятия.

Цель и задачи занятия.

Оборудование.

Содержание: *Вводная часть* (приветствие, сообщение темы)

Основная часть (повторение пройденного материала; подготовка-разминка; проверка готовности к освоению новой темы; освоение новой темы)

Рефлексия: Обобщение материала занятия; прощание.

Дидактические материалы

Один из способов осуществления этого состоит в том, чтобы попрактиковаться в соревновательных условиях. Многие ориентировщики ставят некрупные местные и квалификационные соревнования в план тренировок. Они ставят конкретную цель на эти старты, что позволяет им овладевать и использовать различные навыки в соревновательных условиях. Результаты исследования в этой области подтверждают, что негативное самовнушение ведет к плохому выступлению или потере времени, а позитивное самовнушение к успеху и победе. Многие ориентировщики высокого класса используют разговор с самим собой как естественный элемент процесса принятия решения, например, "если я побегу так ..., тогда ...", и предлагают сценарий развития событий при выборе данного маршрута. Фактически, молодые ориентировщики группы элиты, которые использовали методы самовнушения в рамках Проекта развития навигационных навыков, сообщили, что самовнушение помогло им сосредоточиться на выступлении.

2.6 Список литературы

Список литературы, рекомендуемой для педагога и родителей

1. Лукашов Ю. В., Ченцов В. А. программа для объединений дополнительного образования детей по спортивному ориентированию М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2010.
2. Воронов Ю. С., Константинов Ю. С. программа для для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по спортивному ориентированию М.: ЦДЮТиК МО РФ,

2010.

3. Бардин К. В. Азбука туризма . – М : Просвещение , 2010. .
4. Гилмор Г. , Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства . – М : ФИС , 2010.
5. Елаховский С. Б . Спортивное ориентирование на лыжах . – М : ФИС , 2010. 1 .
6. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика . – М : ФИС , 2010. .
7. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов (пешеходный туризм). – М : ФИС , 2010. .
8. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков разрядников . – М : ФИС , 2010. .
9. Огородников Б. И. , Кирчо А . И . , Крохин Л . А . Подготовка спортсменов ориентировщиков . – М : ФИС , 2010.
10. Правила соревнований по спортивному ориентированию . – М : ФИС , 2010. .
11. Туристско – прикладные многоборья / Правила соревнований – М : ФИС , 2010. .
12. Тыкул В. М. Спортивное ориентирование. – М: Просвещение , 2010. .
13. Гиссен Л. Д. Психорегулирующая тренировка . – М : ФИС , 2010.
14. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста . – М : Профиздат , 2010. .

Список литературы, рекомендуемой для учащегося :

15. Волков В . М . Восстановительные процессы в спорте . – М : ФИС , 2010. .
16. Костылев В . Философия спортивного ориентирования . – Москва , 2010. .
17. Нурмиаа В . И . Спортивное ориентирование . – М : ФИС , 2010. .
18. Самодельное туристское снаряжение . / под редакцией Лукьянова П . И . – М : ФИС , 2010. .
19. Туристско – прикладные многоборья / Правила соревнований – М : ФИС , 2010. Энциклопедия туриста под редакцией Тамма Е . И . – М : Научное издательство « Большая российская энциклопедия » , 2010. .
20. Константинов Ю. С., Шур Г. В. Ориентирование как образ жизни или с улыбкой об ориентировании – Москва, 2010.

**Календарный учебный график
объединения «Спортивное ориентирование» на 2025-2026 учебный год
2 год обучения (базовый уровень)**

№ занятия	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Название темы	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Сентябрь	13.09.2025	по расписанию	Вводное занятие. Ознакомление детей с содержанием программы. Режим работы, основные темы. Необходимое оборудование. Инструмент и материалы..	3	беседа	Спорт.зал. Чёрный дол	беседа
2		15.09. 2025	-----	Инструктаж по Т.Б. Правила дорожного движения	3	беседа	Спорт.зал. Чёрный дол	беседа
3		20.09.2025	-----	Анализ соревнований по ориентированию.	3	комбинирован.	Спорт.зал. Чёрный дол	беседа
4		22.09.2025	-----	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	3	комбинирован.	Спорт.зал. Чёрный дол	беседа
5		27.09.2025	-----	Восстановительные средства и мероприятия.	3	комбинирован.	Спорт.зал. Чёрный дол	наблюдение, опрос
6		29.09.2025	-----	Основы гигиены и первая доврачебная	3	комбинирован.	Спорт.зал. Чёрный дол	наблюдение, опрос
7	Октябрь	04.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р-на	опрос
8		06.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р	наблюдение, опрос
9		11.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован	Карты Коврова и	наблюдение, опрос

							ковровского р	
10		13.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р	наблюдение, опрос
11		18.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р	наблюдение, опрос
12		20.10.2025	-----	Корректировка спорткарт.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р	наблюдение, опрос
13		25.10.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	опрос, наблюдение
14		27.10.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
15	Ноябрь	01.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	игра, опрос
16		03.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	игровая	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
17		08.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
18		10.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение

19		15.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
20		17.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
21		22.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
22		24.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
23		29.11.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
24	Декабрь	06.12.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, тест
25		08.12.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
26		13.12.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
27		15.12.2025	-----	Общая физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р.	наблюдение, опрос

							Спорт.зал.	
28		20.12.2025	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
29		22.12.2025	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	выставка, конкурс
30		27.12.2025	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
31		29.12.2025	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
32		05.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
33		10.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
34	Январь	12.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
35		17.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	игра

36		19.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	игровая	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
37		24.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
38		26.01.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	беседа, опрос
39	Февраль	02.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	беседа, опрос
40		07.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение ,опрос
41		09.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
42		14.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
43		16.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
44		21.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р.	наблюдение

							Спорт.зал.	
45		23.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
46		28.02.2026	-----	Специальная физическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	беседа, опрос
47	Март	02.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение ,опрос
48		07.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
49		09.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
50		14.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
51		16.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	опрос
52		21.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	опрос, беседа
53		23.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и	наблюдение

							ковровского р. Спорт.зал.	
54		28.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	игровая	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
55		30.03.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение ,опрос
56	Апрель	04.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
57		06.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос,
58		11.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
59		13.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	конкурс
60		18.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
61		20.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	беседа

62		25.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
63		27.04.2026	-----	Технико-тактическая подготовка.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	выставка, конкурс
64	Май	02.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
65		04.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования.	3	комбинирован	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
66		09.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение, опрос
67		11.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
68		16.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
69		18.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования	3	.импровизация,	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
70		23.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования.	3	.импровизация,	Карты Коврова и ковровского р.	наблюдение

							Спорт.зал.	
71		25.05.2026	-----	Контрольные упражнения и соревнования.	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
72		30.05.2026	-----	Врачебный контроль, самоконтроль. Углубленное медицинское обследование по плану школы и В.-Ф. диспансера	3	комбинирован.	Карты Коврова и ковровского р. Спорт.зал.	наблюдение
				Итого:	216			

**Мониторинг результатов обучения учащихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное количество баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
Теоретическая подготовка: <i>1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие теоретических знаний программным требованиям;</i>	— <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		— <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	5	
		— <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
<i>2. Владение специальной терминологией</i>	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	— <i>минимальный уровень</i> (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	Собеседование
		— <i>средний уровень</i> (учащийся		

		сочетает специальную терминологию с бытовой); — <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5 10	
I. Практическая подготовка: 1. Учебные умения, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) 2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Соответствие учебных умений программным требованиям	— <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); — <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); — <i>максимальный уровень</i> (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	1 5 10	Контрольные задания
		— <i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); — <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога); — <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 5 10	
	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения			Контрольные задания

1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования) 2. Учебно-коммуникативные умения: 2.1. Умение слушать и слышать педагога 2.2. Умение выступать перед аудиторией 2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии 3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место 3.2. Умение соблюдать в процессе деятельности правила безопасности 3.3. Умение аккуратно выполнять работу	источниками информации Самостоятельность в учебно-исследовательской работе Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логи-ка в построении доказательств Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных умений соблюдения правил безопасности программным требованиям	— минимальный уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма умений); — средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более 1/2); максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объём умений, предусмотренных программой за конкретный период)	1 5 10	Наблюдение Наблюдение
--	---	--	-----------------------------	-------------------------------------

	Аккуратность и ответственность в работе			
--	--	--	--	--

Таблица 2

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения
дополнительной общеразвивающей программы**

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное количество баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
I. Организационно-волевые качества:				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	— терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; — терпения хватает больше, чем на ½ занятия; — терпения хватает на всё занятие;	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	— волевые усилия учащегося побуждаются извне; — иногда — самим учащимся; — всегда — самим учащимся	1 5 10	Наблюдение
	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	— учащийся постоянно действует под воздействием контроля извне; — периодически контролирует себя сам; — постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль				

II. Ориентационные качества: <i>1. Самооценка</i> <i>2. Интерес к занятиям в объединении по интересам</i>	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> <i>Осознанное участие учащегося в освоении образовательной программы</i>	— завышенная; — заниженная; — нормальная — интерес к занятиям продиктован извне; — интерес периодически поддерживается самим учащимся; — интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	1 5 10 1 5 10	Анкетирование Тестирование
III. Поведенческие качества <i>1. Отношение учащегося к конфликтам в группе</i> <i>2. Тип сотрудничества</i>	<i>Осознанное стремление учащегося к бесконфликтному существованию</i>	— создание конфликтных ситуаций и участие в них; — стремление избегать конфликтов; — активное участие в предотвращении или разрешении конфликтных ситуаций; — стремление избежать включения в совместную деятельность — периодически поддерживается самим учащимся; — творческое отношение к совместной деятельности	1 5 10 1 5 10	Наблюдение Наблюдение

