

Департамент социального развития администрации
Корсаковского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Корсаковского городского округа Сахалинской области
(МАОУ «СОШ № 4»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
От «29» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование»

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)
Направленность программы – физкультурно-спортивная
Адресат программы – 11-13 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
Кобзева Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Корсаков
2024

Содержание

1. Комплекс основных характеристик:

- пояснительная записка	2
- цель и задачи программы	3
- учебный план	6
- содержание программы.....	7
- планируемые результаты.	9

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

- календарный учебный график	10
- условия реализации программы	Ошибка! Закладка не определена.
- формы аттестации.....	Ошибка! Закладка не определена.
- оценочные материалы	Ошибка! Закладка не определена.
- список литературы	Ошибка! Закладка не определена.

3. Приложения **Ошибка! Закладка не определена.**

Приложение 1	15
Приложение 2.....	16

Пояснительная записка

Актуальность программы

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

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

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

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

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

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: одноуровневая, модифицированная.

Уровень сложности программы: стартовый.

Формы организации занятий: групповая, аудиторная, внеаудиторная.

Форма обучения: очная, заочная, дистанционная.

Адресат: оптимальная наполняемость группы 5-30 человек. Программа актуальна для обучающихся 11-13 лет. В группу принимаются ученики, у которых нет первоначальных знаний в области спортивного ориентирования.

Программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Форма проведения занятий: беседа, игра, физические упражнения, просмотр видеоматериалов, самостоятельная работа, тренинги.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 академический час. Продолжительность академического часа 45 минут.

Объем программы, срок освоения программы, режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия (ч)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1	1	1	1	34	34

Срок реализации программы: 1 год.

Цель реализации программы

Цель: формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи обучения:

Предметные:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием навыков спортивного ориентирования;
- умение исторические факты развития спортивного ориентирования в России и за рубежом, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием задач, необходимых для развития навыков спортивного ориентирования, осуществлять их объективное судейство;

бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; умение организовать и проводить элементы занятий по спортивному ориентированию (развитие моментальной и долговременной памяти, объемного внимания, работа с картой в помещении) с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Метапредметные:

- развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых навыков спортивного ориентирования, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: спортивное ориентирование;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий спортивным ориентированием, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами занятием спортивным ориентированием;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к виду спорта – спортивное ориентирование, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений, необходимых для развития навыков спортивного ориентирования.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Спортивное ориентирование». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере данного вида спорта, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего час	Теор. час	Практ. час	
	Раздел 1. Введение.				
1	Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	
	Раздел 2. История				
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	1	-	
	Раздел 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Опрос
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1	Опрос
3.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Опрос
	Раздел 4. Снаряжение ориентировщика.				
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	1	1	
4.2	Спортивный инвентарь.	1	-	1	Опрос
	Раздел 5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.				
5.1	Основы картографии.	2	1	1	
5.2	Легенды контрольных пунктов	2	-	2	Тестирование
5.3	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	Тестирование
5.4	Чтение спортивной карты.	4	-	4	Опрос
5.5	Порядок работы на контрольном пункте	2	1	1	
5.6	Технико-вспомогательные действия	2	-	2	
5.7	Компас и его использование	2	-	2	Опрос
5.8	Тактическая подготовка.	2	1	1	
	Раздел 6. Правила соревнований.				
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-	

	Раздел 7. Краеведение.				
7	Краеведение и охрана природы.	1	1	-	Тестирование
	Раздел 8. Специальная туристическая подготовка.				
8	Основы туристской подготовки.	2	-	2	
	Раздел 9. Участие в соревнованиях.				
9	Контрольные упражнения и соревнования	3	-	3	Соревнования
	Всего часов	34	11	23	

Содержание учебной программы

Раздел 1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу.

Практика: Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

Раздел 2. История

Теория: Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом.

Практика: Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

Раздел 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание).

Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Практика:

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

Формы и методы: Беседа,

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

Раздел 4. Снаряжение ориентировщика.

Теория: Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика: Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

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

Раздел 5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

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

Практика: Чтение спортивной карты.

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, взятия азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

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

Технико-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу.

Компас и его использование. История возникновения компаса. Современные модели компаса. Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Тактическая подготовка. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

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

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

Раздел 6. Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков.

Практика:

Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Раздел 7. Краеведение.

Теория: Краеведение и охрана природы. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания.

Практика: Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

Раздел 8. Специальная туристическая подготовка.

Теория: Основы туристской подготовки. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря.

Практика: Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

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

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования. Учащиеся в течение учебного года должны принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега.

Обучающиеся будут уметь ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Обучающиеся приобретут навыки участия в соревнованиях по спортивному ориентированию; личной гигиены юного ориентировщика; организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	02.09.2024	25.05.2025	34	34	34	один раз в неделю по одному часу

Материально-техническое обеспечение ДОП

- кабинет для теоретических занятий;
- компьютер, экран, проектор;
- комплект спортивных компасов (15 шт.);
- набор карт различных территорий (15 шт.);
- карты схемы спортивных полигонов (15 шт.);
- секундомеры электронные (2 шт.);

Кадровое обеспечение ДОП

Реализацию программы «Спортивное ориентирование стартовый уровень» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование соответствующее туристско-краеведческой направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования.

Информационно-методическое обеспечение

Методы обучения:

- информационно-познавательные методы;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля.

Типы занятий:

- занятие информационно-познавательного типа;
- занятие мотивационного-стимулирующего типа;
- занятие коррекционно-контролирующего типа.

Виды занятий:

- лекционное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- экскурсия;
- демонстрация;
- соревнования;
- зачёт;
- самооценка.

Формы организации деятельности:

- Индивидуальная;
- Работа в малых группах.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами театральной культуры;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его творческом развитии.

- Наглядные пособия (иллюстрации, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий).
- Музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы, аудиотеатр.
- Видеотека: записи спектаклей.
- Методическая копилка (разработки занятий, сценарии и т.д.).

Формы аттестации/контроля

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная и итоговая аттестации.

1. Входной контроль (сентябрь).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединения. Проводится в форме тестирования для выявления сформированности общих учебных умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявление динамики развития.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год; включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера, опрос, тестирование, фестиваль, соревнование.

3. Текущий контроль (в течение года).

Текущий контроль усвоения учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Достигнутые умения и навыки заносятся в диагностическую карту. Текущий контроль может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы. Основная форма подведения итогов по каждой теме – анализ достоинств и недостатков конструкций, изготовленных учащимися репродуктивного характера, опрос, тестирование, фестиваль, соревнование.

4. Итоговый контроль (май)

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. (Приложение 2).

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программ, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов является участие детей в соревнованиях. Кроме того, прямыми формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие в районных, областных соревнованиях, конференциях. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования, походы, зачёты, краеведческие викторины, фотоконкурсы.

Самым важным критерием освоения программы являются достижения воспитанников объединения в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях и конкурсах.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Формой подведения итогов реализации программы является успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию и участие детей в летнем туристском спортивно-оздоровительном лагере.

Перечень критериев оценивания приведены в Приложении 2.

Список литературы

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Польша, 1987. –176 с.
2. Современная подготовка ориентировщика. Ширинян А, А. Иванов А.В. 2010г.
3. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков/Учебное пособие. –М., 1988. –70 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. –М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2003. –228 с.
5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. –М.: Физкультура и спорт, 1984. –112 с.
6. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» от 03.05.17г. № 403
7. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. –М.: Физкультура и спорт, 1980. –72 с.
8. Пронтишева Л. Истоки мастерства. М.: О-Вестник, 1990. –78 с.
9. Спортивное Ориентирование: Учебно-методическое пособие. –М.: ЦДЮТ и К, 2005.
10. Чехина В.В. Динамика совершенствования памяти в процессе многолетней тренировки спортсменов-ориентировщиков: Методические рекомендации. –М., 1995. –20
11. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – Санкт – Петербург: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
12. Ширинян А. Ориентирование для непрофессионалов. – Москва, 2005

Электронные ресурсы:

1. Федерация спортивного ориентирования России - URL: <http://rufso.ru/>
2. Федерация спортивного ориентирования Сахалинской области - URL: <https://sakhalinorient.ru/>
3. Федерация спортивного ориентирования Хабаровского края - URL: <http://www.orientdv.ru/>
4. Федерация спортивного ориентирования Приморского края - URL: <http://www.pkfso.ru/>

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

Календарное тематическое планирование

№	Наименование тем	Дата	
		План	Факт
1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	-
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	-	1
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	-	1
3.3	Врачебный контроль и самоконтроль	-	1
4.1	Методика ведения спортивного дневника	1	-
	Методика ведения спортивного дневника	1	-
4.2	Спортивный инвентарь.	-	1
5.1	Основы картографии.	1	-
	Основы картографии.	-	-
5.2	Легенды контрольных пунктов	1	-
	Легенды контрольных пунктов	1	-
5.3	Условные знаки спортивных карт.	-	1
	Условные знаки спортивных карт.	-	1
	Условные знаки спортивных карт.	-	1
5.4	Чтение спортивной карты.	-	1
	Чтение спортивной карты.	1	-
	Чтение спортивной карты.	-	1
	Чтение спортивной карты.	-	1
5.5	Порядок работы на контрольном пункте	1	-
	Порядок работы на контрольном пункте	1	-
5.6	Технико-вспомогательные действия	-	2
	Технико-вспомогательные действия	-	2
5.7	Компас и его использование	-	1
	Компас и его использование	-	1
5.8	Тактическая подготовка.	-	1
	Тактическая подготовка.	-	1
6	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	-
7	Краеведение и охрана природы.	1	-
8	Основы туристской подготовки.	1	-
	Основы туристской подготовки.	1	-
	Основы туристской подготовки.	1	-
9	Контрольные упражнения и соревнования	-	1
Всего часов:34		15	19

Критерии оценивания теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся

Умения и навыки обучающихся в объединении.

1. Физическая подготовка

обучающиеся должны знать:

- специфику физической подготовки;

обучающиеся должны уметь:

- ходить в туристическом строю, соблюдать темп и интервал движения.

2. Ориентирование

обучающиеся должны знать:

- понятие карты и условных знаков, масштаб карты;
- устройство и правила пользования компасом;

обучающиеся должны уметь:

- определять стороны горизонта по компасу, солнцу;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте.

3. Медицинская подготовка

обучающиеся должны знать:

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;
- способы транспортировки пострадавших;

обучающиеся должны уметь:

- оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах

4. Техника индивидуального и коллективного преодоления естественных препятствий

обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по лесу с густым подлеском, по мокрому грунту, травяным склонам т.д.;
- переправляться через реку или заболоченный участок.

5. Личное и групповое снаряжение

обучающиеся должны знать:

- требования к личному и групповому снаряжению;

обучающиеся должны уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода и полевого лагеря;
- укладывать рюкзак для однодневного и многодневного походов.

6. Организация туристического быта

обучающиеся должны знать:

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;

- специфику организации питания в турпоходе и полевом лагере;
- порядок приготовления пищи на костре;
- способы очистки воды;

обучающиеся должны уметь:

- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- заготавливать и хранить дрова;
- устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег;
- приготавливать пищу на костре.

7. Природные и культурно-исторические достопримечательности региона

обучающиеся должны знать:

- природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря;
- общую характеристику туристических возможностей родного края;
- правила поведения на природе;
- экологические требования к выбору маршрутов.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	-Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению. -Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков.
Профессиональная ориентация и подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию и туризму	-Беседы с обучающимися о перспективах и выборе будущей профессии. -Учет участия в судействе районных соревнований по спортивному ориентированию и туризму.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	-Анкетирование. -Опрос. -Педагогическое наблюдение.
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	-Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения. -Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов). -Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии.
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательную активность учащихся	-Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. -Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за отношениями в детском коллективе. -Наблюдения за отношениями Учащихся к деятельности в объединении. -Методика диагностики социально-психологического климата в группе.