

Управление образования Киселевского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»  
(МАУ ДО ДДЮТЭ)

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 09.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:   
директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
В.Н. Лобанов  
Приказ № 121 от 09.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско - краеведческой направленности  
«Ориентирование»**

**Стартовый уровень**

**Возраст учащихся: 11-14 лет**

**Срок реализации: 1 год**

*Разработчик:*

**Трубина Яна Константиновна,**  
педагог дополнительного  
образования

Киселевский городской округ, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                  |              |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>                  | <b>...3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                  | ...3         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                | ...6         |
| 1.3. Учебно-тематический и содержание программы.....                             | ...7         |
| 1.4. Планируемые результаты.....                                                 | ...14        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>             | <b>...15</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                             | ...15        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                           | ...16        |
| 2.3. Формы контроля.....                                                         | ...20        |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                                    | ...21        |
| 2.5. Методические материалы.....                                                 | ...22        |
| 2.6. Список литературы.....                                                      | ...22        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                                                | <b>...25</b> |
| Приложение № 1 Контрольно – оценочные материалы программы «Ориентирование» ..... | ...25        |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование», имеет туристско-краеведческую **направленность** и реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования на территории Кемеровской области.

**Нормативно-правовое обоснование.** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р

от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).

- Устав МАУ ДО ДДЮТЭ.
- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДДЮТЭ

**Предметные области программы:** естественные (физиология) и общественные (краеведение) науки, спортивное ориентирование, медицина, туризм, общая физическая подготовка и основы безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность программы.** Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное, развивающее и т.д.) влияние на личность занимающегося. Ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

**Новизна программы** состоит в том в том, что занятия по программе направлены не только на формирование спортивно-ориентировочных знаний, умений и навыков, но и на формирование коммуникативной культуры, что способствует профилактике девиантного поведения, позволяет школьникам успешней адаптироваться к новым условиям учебной деятельности при переходе в среднее школьное звено.

**Отличительная особенность** заключается в том, что занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное, развивающее и т.д.) влияние на личность занимающегося. В основе программы лежит идея комплексного подхода к обучению спортивному ориентированию, туризму и краеведению. Спортивное ориентирование является приоритетным направлением программы. Туризм как вид деятельности имеет особую привлекательность для детей, высока его роль и в решении задач воспитания через познавательную, трудовую деятельность. Общение в туристских походах способствует формированию у учащихся чувства коллективизма, ответственности, расширяет кругозор. Занятия по краеведению знакомят школьников с природными особенностями,

историей освоения и развития Кузбасса. По ходу изучения программы приоритетом являются занятия по спортивному ориентированию.

Программа является *модифицированной*, при ее составлении был использован «Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности» под редакцией А.В. Щербакова, П.В. Осипова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2015. – 352 с. Так же был учтен передовой отечественный и зарубежный опыт обучения и тренировок юных ориентировщиков, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Уровень усвоения** программы – стартовый. В результате освоения программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

**Адресат программы.** Учащиеся 11-14 лет. Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время — это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

#### ***Наполняемость групп и особенности набора учащихся.***

Количественный состав группы 7 -10 человек. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по спортивному ориентированию.

**Объем и срок освоения программы.** Программа стартового уровня рассчитана на один год обучения, 216 часов, продолжительность обучения сентябрь – май.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Режим занятий 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди

ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в кабинете. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приёмами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него.

***Педагогическая целесообразность.*** Занятия по программе представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Кроме того, занятия спортивным ориентированием дают возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формировании социальной активности и гражданской позиции учащихся.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности учащихся посредством занятий спортивным ориентированием.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- способствовать учащимся приобретению основных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- содействовать формированию волевых и морально-этических качеств, учащихся;

***Развивающие:***

- способствовать развитию интеллектуального потенциала учащегося, удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности.
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

***Воспитательные:***

- привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Наименование раздела<br>(темы)                                                                 | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                | Всего            | Теория    | Практика  |                                                                                    |
|          | <b>Вводное занятие</b><br>История возникновения и развития<br>спортивного ориентирования.      | <b>3</b>         | <b>2</b>  | <b>1</b>  | тест «Основы<br>спортивного<br>ориентировани<br>я»                                 |
|          | <b>Раздел 1. Спортивное<br/>ориентирование</b>                                                 | <b>60</b>        | <b>18</b> | <b>42</b> | тест, викторина<br>«Топография и<br>ориентировани<br>е»,<br>практическая<br>работа |
| 1.1.     | Основы безопасности на<br>занятиях и соревнованиях.<br>Одежда и снаряжение<br>ориентировщика   | 9                | 3         | 6         |                                                                                    |
| 1.2.     | Топография. Условные<br>знаки. Спортивная карта.                                               | 18               | 6         | 12        |                                                                                    |
| 1.3.     | Техническая подготовка.                                                                        | 15               | 3         | 12        |                                                                                    |
| 1.4.     | Тактическая подготовка.                                                                        | 15               | 3         | 12        |                                                                                    |
| 1.5.     | Правила соревнований по<br>спортивному<br>ориентированию.                                      | 3                | 3         | 0         |                                                                                    |
|          | <b>Раздел 2. Туризм и краеведение</b>                                                          | <b>42</b>        | <b>18</b> | <b>24</b> | викторина<br>«Кузбасс»,<br>практическая<br>работа                                  |
| 2.1.     | Кузбасс, природные<br>особенности, история<br>освоения края. Виды<br>туризма.                  | 9                | 6         | 3         |                                                                                    |
| 2.2.     | Личное и групповое<br>туристическое снаряжение.                                                | 9                | 3         | 6         |                                                                                    |
| 2.3.     | Организация туристского<br>быта. Привалы и ночлеги.                                            | 12               | 3         | 9         |                                                                                    |
| 2.4.     | Техника безопасности при<br>проведении туристских<br>походов, занятий.                         | 6                | 3         | 3         |                                                                                    |
| 2.5.     | Питание, режим дня.                                                                            | 6                | 3         | 3         |                                                                                    |
|          | <b>Раздел 3. Основы гигиены и<br/>первая помощь</b>                                            | <b>18</b>        | <b>12</b> | <b>6</b>  | практическая<br>работа, тест<br>«Основы<br>гигиены и<br>оказания<br>первой         |
| 3.1.     | Личная гигиена туриста,<br>профилактика заболеваний и<br>травм на занятиях и<br>соревнованиях. | 3                | 3         | 0         |                                                                                    |

|                                                    |                                                                                  |            |           |            |                                             |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------------|
| 3.2.                                               | Вызов скорой помощи.                                                             | 3          | 3         | 0          | помощи», игра «Первая помощь», устный опрос |
| 3.3.                                               | Основные приемы оказания первой помощи.                                          | 6          | 3         | 3          |                                             |
| 3.4.                                               | Приемы транспортировки пострадавшего.                                            | 6          | 3         | 3          |                                             |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>       |                                                                                  | <b>54</b>  | <b>6</b>  | <b>48</b>  | зачёт, соревнования, практическая работа    |
| 4.1.                                               | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 6          | 6         | 0          |                                             |
| 4.2.                                               | Упражнения на развитие физических качеств                                        | 16         | 0         | 16         |                                             |
| 4.3.                                               | Подвижные игры и спортивные игры                                                 | 16         | 0         | 16         |                                             |
| 4.4.                                               | Лыжная подготовка                                                                | 16         | 0         | 16         |                                             |
| <b>Раздел 5. Специальная физическая подготовка</b> |                                                                                  | <b>39</b>  | <b>6</b>  | <b>33</b>  | Зачёт, эстафета                             |
| 5.1.                                               | Туристская техника                                                               | 18         | 3         | 15         |                                             |
| 5.2.                                               | Лыжная подготовка                                                                | 18         | 3         | 15         |                                             |
| <b>Итоговое занятие «Ориентир на победу»</b>       |                                                                                  | 3          | 0         | 3          | Зачёт, сдача контрольных нормативов         |
| <b>ВСЕГО:</b>                                      |                                                                                  | <b>216</b> | <b>62</b> | <b>154</b> |                                             |

### 1.3.2. Содержание программы

#### **Введение в программу. История возникновения и развития спортивного ориентирования (3 часа).**

*Теория.* Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

*Практика.* Просмотр презентации и видеофильма ««Спортивное ориентирование»».

*Форма контроля.* Тест «Основы спортивного ориентирования».

#### **Раздел 1. Спортивное ориентирование (60 часов).**

##### **1.1. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика (9 часов).**

*Теория.* Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и

соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных походных условиях.

*Практика.* Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

*Форма контроля:* практическая работа.

## **1.2. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. (18 часов).**

*Теория.* Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

*Практика.* Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Просмотр презентации «Ориентирование в Кузбассе».

*Форма контроля:* практическая работа, викторина «Топография и ориентирование».

## **1.3. Техническая подготовка (15 часов).**

*Теория.* Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.

*Практика.* Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Просмотр презентации «Виды спортивного ориентирования».

*Форма контроля:* практическая работа.

## **1.4. Тактическая подготовка (15 часов).**

*Теория.* Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

*Практика.* Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

*Форма контроля:* практическая работа.

## **1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. (3 часа).**

*Теория.* Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

*Форма контроля:* тест.

## **Раздел 2. Туризм и краеведение (42 часа).**

### **2.1. Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма. (9 часов).**

*Теория.* История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Новокузнецке. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Разрядные нормативы.

*Практика.* Просмотр учебного фильма «Туристское многоборье».

*Форма контроля:* викторина «Кузбасс».

### **2.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. (9 часов).**

*Теория.* Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

*Практика.* Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения. Просмотр презентации по темам: «Виды костров», «Виды палаток».

*Форма контроля:* практическая работа.

### **2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (12 часов).**

*Теория.* Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

*Практика.* Одно- и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

*Форма контроля:* практическая работа.

### **2.4. Техника безопасности при проведении туристских походов занятий. (6 часов).**

*Теория.* Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

*Практика.* Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности по аварийным ориентирам.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **2.5. Питание. Режим дня. (6 часов)**

*Теория.* Важность планирования дня. Биоритмы человека. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли.

*Практика.* Составление режима дня. Составление рациона питания на день. Ведение дневника питания.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь (18 часов).**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях (3 часа).**

*Теория.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

*Практика.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Форма контроля:* игра «Первая помощь», устный опрос.

#### **3.2. Вызов скорой помощи (3 часа).**

*Теория.* Алгоритм вызова скорой помощи. Первичный и вторичный осмотр.

*Практика.* Решение ситуационных задач. Просмотр видеофильма вызов скорой помощи. Вызов скорой помощи.

*Форма контроля:* практическая работа.

#### **3.3. Основные приемы оказания первой помощи (6 часов).**

*Теория.* Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

*Практика.* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

*Форма контроля:* тест «Основы гигиены и оказания первой помощи», зачёт.

#### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов).**

*Теория.* Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

*Практика.* Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Форма контроля:* практическая работа.

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка (54 часа).**

### **4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (6 часов).**

*Теория.* Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

*Форма контроля:* практическая работа.

### **4.2. Упражнения на развитие физических качеств (16 часов).**

*Теория.* Роль и значение общей физической подготовки в спортивном туризме. Общая физическая подготовка - разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

*Практика.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Командные спортивные игры: футбол, волейбол и др.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Форма контроля:* зачет.

### **4.3. Подвижные игры и спортивные игры (16 часов).**

*Теория.* Народные подвижные игры (виды), спортивные игры.

*Практика.* Игра в игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

*Форма контроля:* соревнования.

### **4.4. Лыжная подготовка (16 часов).**

*Теория.* Техника лыжных ходов. Техника безопасности на лыжах.

*Практика.* Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

*Форма контроля:* зачет.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (39 часов).**

### **5.1. Туристская техника (18 часов).**

*Теория.* Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов - ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

*Практика.* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными упражнениями туристской техники.

*Форма контроля:* зачет.

### **5.2. Лыжная подготовка (18 часов).**

*Теория.* Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Практика.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Торможение «плугом» и «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

*Форма контроля:* эстафета, зачет.

### **5.3. Контрольные упражнения и тесты (3 часа).**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

*Форма контроля:* зачет.

### **Итоговое занятие «Ориентир на победу» (3 часа).**

*Теория.* Обобщение полученных знаний.

*Практика.* Преодоление туристской полосы препятствий.

*Форма контроля:* зачет, сдача контрольных нормативов.

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании **обучения** учащийся **знает:**

- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
- условные знаки, масштаб карты;
- устройство компаса;
- основы технической и тактической подготовки;
- основные положения правил соревнований по ориентированию;
- виды туризма,
- личное и групповое снаряжение,

- состав аптечки и ремнабора,
- туристские возможности России и Кузбасса,
- историю возникновения и развития Кузбасса;
- значение физической подготовки;
- основные виды упражнений, направленных на развитие выносливости, координации, ловкости и быстроты;
- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье;
- роль спортивных игр в развитии внимания, координации, ловкости.

***умеет:***

- ориентировать карту по компасу;
- снимать азимут с карты;
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров;
- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами;
- измерять расстояние на местности;
- планировать путь прохождения дистанции по линейным ориентирам;
- правильно действовать при потере ориентировки;
- выполнять основные работы по развешиванию лагеря,
- оказывать первую медицинскую помощь при простейших травмах,
- совершать однодневные походы.
- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим ходом;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

***Имеет представление о:***

- историю развития спортивного ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий на местности.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие ***личностные качества как:***

- самостоятельность;
- инициативность;
- ответственность;
- умение работать в команде;
- мобильность;
- умение критически мыслить.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие ***метапредметные компетенции как:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

| <b>Год обучения</b> | <b>Объем учебных часов</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Режим работы</b>       | <b>Кол-во учебных дней</b> | <b>Даты начала и окончания учебных периодов/этапов</b> | <b>Продолжительность каникул</b> |
|---------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1                   | 216 ч.                     | 36                          | 2 раза в неделю по 3 часа | 72                         | 1 сентября- 30 мая                                     | 27 декабря- 9 января             |

## 2.2. Условия реализации программы

### Методическое обеспечение

| № п/п | Название раздела          | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал                                                                                                    | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии                               | Формы учебного занятия                             | Формы контроля/ аттестации                                                |
|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|       | Вводное занятие           | Презентация и видеофильм к занятию: «Спортивное ориентирование»                                                                                                       | Словесный, наглядный, практический метод                                                | Презентация, экскурсия                             | Устный опрос, тест «Спортивное ориентирование – это...»                   |
| 1.    | Спортивное ориентирование | Компасы, карточки для отметок КП, призмы КП со стойками, компостеры, Презентации к занятиям по темам: «Ориентирование в Кузбассе», «Виды спортивного ориентирования». | Наглядный метод, кейс технологии и практический метод, проблемный, эвристический метод. | Практические занятия, соревнование, мозговая атака | Практическая работа, зачёт, викторина «Основы спортивного ориентирования» |
| 2.    | Туризм и краеведение      | Списки личного снаряжения, списки группового снаряжения, рюкзаки, палатки, спальники, шаблоны меню, верёвки диаметром 6 мм для вязания узлов, оборудование для        | Словесный, наглядный, практический метод, проблемный, эвристический метод.              | Практические занятия, соревнование, мозговая атака | Практическая работа, зачет, викторина «Кузбасс»                           |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                                              |                                                                                                          |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   | <p>постановки полосы препятствий, карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, верёвки, маршрутные листы.</p> <p>Презентации к занятиям по темам: «Виды узлов», «Виды костров», «Виды палаток»</p> |                                            |                                              |                                                                                                          |
| 3. | Основы гигиены и первая помощь    | <p>Аптечка медицинская в упаковке 1 шт., полотно для носилок, жерди, веревочки для связывания, шина, бинты, манекен для СЛР,</p> <p>Просмотр видеофильма: «Первая помощь», «Вызов скорой помощи»</p>                       | Проблемный, наглядный, практический метод, | Ролевая игра «Первая помощь»,                | Устный опрос, тест «Основы гигиены и оказания первой помощи», практическая работа «Изготовление носилок» |
| 4. | Общая физическая подготовка       | <p>Скакалка, гантели, мячи, коврик туристский, секундомер, комплект лыж, лыжные ботинки</p>                                                                                                                                | Практический, наглядный метод              | Соревнования, практические занятия, эстафета | Зачёт, сдача контрольных нормативов                                                                      |
| 5. | Специальная физическая подготовка | <p>Компасы, карты местности, комплект лыж, лыжные ботинки, веревки, карабины, страховочные системы, жумар</p>                                                                                                              | Практический, словесный, наглядный метод   | Практические занятия, эстафета, соревнования | Зачёт                                                                                                    |

В ходе реализации программы используются индивидуальные, групповые, коллективные и парные формы, а также методы: словесные (рассказ, объяснение, дискуссия, лекция), наглядные (иллюстрация, демонстрация), практические (упражнения, творческие работы, практические занятия), проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый).

Поддерживать творческий настрой, сохранить увлеченность ребят помогают различные формы и методы педагогического воздействия. Это может быть метод «проб и ошибок», проблемные методы (диалогическое проблемное изложение, частично-поисковый). При обучении навыкам спортивного ориентирования используется дидактический метод – наблюдение, исследование, поисковый метод – рассуждение, анализ, игровые и творческие приемы.

Основными формами организации образовательной программы «Школа безопасности» являются: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Реализация данной программы возможна через использование современных образовательных технологий: развивающего обучения, здоровьесберегающего, проблемного обучения, игровые, квест-технологии, технологию интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

1 этап – организационно - подготовительный и диагностический;

2 этап – конструирующий, состоящий из 3-х этапов: основного, систематизированного, контрольного;

3 этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

### ***Материально-техническое обеспечение***

| №/п | наименование                                                                           | количество |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | Конус (высотой 15 см)                                                                  | 20 шт.     |
| 2.  | Конус (высотой 50 см)                                                                  | 6 шт.      |
| 3.  | Оборудование контрольного пункта с приспособлением для крепления компостера            | 15 шт.     |
| 4.  | Картографический материал для ориентирования по рельефу, карты только с дорожной сетью | 15 шт.     |
| 5.  | Комплекты таблиц с условными знаками                                                   | 15 шт.     |

|     |                                                          |                |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------|
| 6.  | Наборы<br>топографический и<br>спортивных карт           | 15 шт.         |
| 7.  | Стартовые колодки                                        | 4 шт.          |
| 8.  | Карабины с<br>автоматически<br>закручивающейся<br>муфтой | 34 шт.         |
| 9.  | Стол                                                     | 8 шт.          |
| 10. | Стулья                                                   | 15 шт.         |
| 11. | Атлас Кемеровской<br>области                             | 15 шт.         |
| 12. | Карта Кузбасса                                           | 15 шт.         |
| 13. | Аптечка медицинская в<br>упаковке                        | 1 шт.          |
| 14. | Лыжи                                                     | 15 пар.        |
| 15. | Лыжные палки                                             | 15 пар.        |
| 16. | Лыжные ботинки                                           | 15 пар.        |
| 17. | Мази лыжные                                              | 9 шт.          |
| 18. | Секундомер<br>электронный                                | 2 шт.          |
| 19. | Доска                                                    | 1 шт.          |
| 20. | Костровое оборудование                                   | 1 шт.          |
| 21. | Каны (котлы) туристские                                  | 2<br>комплекта |
| 23. | Спальники                                                | 17 шт.         |
| 24. | Палатки туристские<br>походные                           | 5 шт.          |
| 25. | Коврики                                                  | 17 шт.         |
| 26. | Рюкзаки                                                  | 17 шт.         |
| 27. | Топор походный                                           | 2 шт.          |
| 28. | Тент                                                     | 2 шт.          |
| 29. | Ремонтный набор                                          | 1 шт.          |
| 30. | Каски                                                    | 17 шт.         |
| 31. | Фонарь                                                   | 17 шт.         |
| 32. | GPS навигатор                                            | 1 шт.          |
| 33. | Солнечная панель                                         | 1 шт.          |
| 34. | Кухня – походная                                         | 1 шт.          |
| 35. | Сидушка Ижевск                                           | 17 шт.         |
| 36. | Горелка                                                  | 2 шт.          |
| 37. | Огниво                                                   | 1 шт.          |
| 38. | Пила стальная                                            | 2 шт.          |

|     |                     |        |
|-----|---------------------|--------|
| 40. | Печь щепочница      | 2 шт.  |
| 41. | Лопата складная     | 1 шт.  |
| 42. | Спутниковый треккер | 1 шт.  |
| 43. | Скакалки            | 15 шт. |
| 44. | Мячи набивные       | 5 шт.  |
| 45. | Обручи              | 15 шт. |
| 46. | Маты                | 8 шт.  |
| 47. | Гимн. скамейка      | 6 шт.  |

**Кадровое обеспечение:** кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

### 2.3. Формы контроля

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Результатом реализации программы является определяемый уровень туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.**

Итогом реализации программы является участие в соревнованиях, радиальных выходах проведение многодневного похода вне сетки часов.

## 2.4. Оценочные материалы

| Этапы диагностики           | Форма диагностики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>вводный</b></i>       | Тест «Основы спортивного ориентирования» (приложение)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i><b>промежуточный</b></i> | Проведение топографических диктантов, соревнования образовательного учреждения «Лабиринт»                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i><b>тематический</b></i>  | Парк «Березовая Роща» (ориентирование в заданном направлении)<br>Практическая работа по контурным картам России и Кемеровской области<br>Дидактическая игра «Собери рюкзак»<br>Зачет «Узлы»<br>Викторина «Кузбасс»<br>Игра «Первая помощь»<br>Викторина «Топография и ориентирование» (приложение 1)<br>Игра «Проверь себя»<br>Устный опрос «Техника безопасности»<br>Сдача контрольных нормативов |
| <i><b>итоговый</b></i>      | Сдача контрольных нормативов (приложение).<br>Тест №1 Контроль направления<br>Тест № 2. Измерение расстояний<br>Тест № 3. Измерение расстояний по карте<br>Соревнования «Российский Азимут» (ориентирование по выбору)                                                                                                                                                                             |

*Формы и методы оценивания результатов:* устный опрос, квест, соревнования, дидактические игры, сдача контрольных нормативов.

*Формы фиксации результатов:* протокол.

*Форма оценки:* уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

*Критерии оценки результативности освоения программы:*

*Оптимальный уровень.* Учащийся за время освоения программы значительно повысил уровень физической подготовки, стремится к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, умеет применять полученные знания на практике, умело взаимодействует с членами группы при выполнении заданий, на соревнованиях, выстраивает отношения со взрослыми, ответственно относится к поручениям, стремится к саморазвитию, проявляет взаимовыручку.

*Хороший уровень.* Учащийся за время освоения программы незначительно повысил уровень физической подготовки, часто проявляет интерес к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, но имеются пробелы в знаниях; допускает ошибки при прохождении «Лабиринта», не

всегда успешно взаимодействует с членами группы при выполнении заданий, на соревнования, выстраивает отношения со взрослыми, в целом ответственно относится к поручениям, но требуется контроль со стороны педагога или членов группы, иногда требуется мотивация на занятиях или в походе, не всегда готов прийти на помощь товарищу.

*Допустимый уровень.* Учащийся за время освоения программы не повысил уровень физической подготовки, редко проявляет интерес к новым знаниям, не в полной мере владеет учебным материалом; допускает ошибки при прохождении «Лабиринта», иногда конфликтует с членами группы при выполнении заданий, на соревнованиях требуется постоянный контроль, конфликтует со взрослыми, поручения выполняет в основном под контролем педагога или членов группы, требуется мотивация на занятиях, не охотно помогает товарищам.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Методические материалы, разработанные педагогом***

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах спортивно-ориентировочной направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «История развития спортивного ориентирования. Виды ориентирования», «Движение по линейным ориентирам», «Компасы», «Условные знаки».
6. Видео материал к занятиям по темам: «Точный азимут», «Движение по компасу без карты», «Определение масштаба карты», «Топографические знаки», «Охота на лис. Чем отличается от спортивного ориентирования?», «Как определить вариант движения на дистанции «Выбор»».

## **2.6. Список литературы**

### ***Основная литература***

#### ***для педагога:***

1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи. - Москва: Медицина, 2017 - 80 с.
2. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. – Ростов на Дону, 2018. – 219 с.

3. Болотов С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование». - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2018. – 25 с.
4. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2017. – 399 с.
5. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2019. – 279 с.
6. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2018. – 499 с.
7. Воронов Ю.С. Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР Ю – Москва: ЦДЮТК, 2017. - 25с
8. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. – 377 с.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2017. – 300 с.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.
11. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н. Кирчо.- Москва: Физкультура и спорт, 2018. -20 с.
12. Колесникова Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) - г. Новокузнецк, 2017.- 20 с.
13. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2017. – 239 с.
14. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе // Воспитание школьников. – 2018. - № 7. – с. 10-13.

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Личное снаряжение туриста: [Электронный ресурс]. <http://www.znaytovar.ru/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>. Дата обращения (06.08.2022)
2. Административная карта Кемеровской области: [Электронный ресурс]. URL: [https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello\\_html\\_4224ff62.jpg](https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg) Дата обращения (06.08.2022)
3. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази: [Электронный ресурс]. <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>. Дата обращения (06.08.2022)
4. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года: [Электронный ресурс] <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>. Дата обращения (06.08.2022)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам": [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. Дата обращения (06.05.2022)

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ: [Электронный ресурс] <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> Дата обращения (06.05.2022)

**для детей:**

1. История Кузбасса. /отв. Ред. Н.П. Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2017 - 360 с.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - Новокузнецк: Издательство ИПК, 2018 г. - 72 с.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. - Москва: ЦДЮТиК, 2018 – 328 с.
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. – 275 с.
5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт - Петербург: Герион, 2016. – 399 с.
6. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2016-384 с.
7. В.Я. Северный Туризм в Кузбассе. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2019 – 244 с.
8. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации /под ред. Е.Н. Захарова Е, А.В. Карасева, А.А. Сафонова. - Москва: 2019 – 368 с.

## КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Викторина «Основы спортивного ориентирования»**

**Цель:** оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

**Форма проведения:** тестирование

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

**Форма оценки:** уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

| Фамилия, имя | Уровень оценки |
|--------------|----------------|
|              |                |
|              |                |

**Параметры оценки:** 30-25 правильных ответов - оптимальный уровень; 25-20 правильных ответов - хороший уровень; до 20 правильных ответов - допустимый уровень;

**Вопросы для тестирования:**

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:

- а) заданное направление
- б) маркированная дистанция
- в) по выбору

2. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время?

- а) записывается в общий протокол
- б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места
- в) не учитывается вообще

3. Вы опоздали на старт. Ваши действия?

- а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- б) не выходить на старт
- в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию, когда скажет судья старта

4. Истекло “Контрольное время”. Ваши действия?

- а) сразу идти на финиш
- б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
- в) до конца пройти дистанцию

5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) маркированная дистанция
- б) заданное направление
- в) по выбору

6. Выберите правильное значение выражения “Контрольное время”
- а) время, с которого начинается хронометраж
  - б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования
  - в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП
7. Вы отметились на “Чужом” КП. Ваши действия?
- а) бежать на следующий КП
  - б) бежать на финиш
  - в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке или отметить чипом
8. Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении?
- а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место
  - б) место у стартовавшего позже
  - в) место лучше у того, кто раньше стартовал
9. Что делать если вы пришли на “Чужой” КП?
- а) бежать на финиш
  - б) сделать отметку и бежать на следующий КП
  - в) не отмечаясь бежать на “Свой” КП
10. С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?
- а) с момента получения карты
  - б) с момента команды “СТАРТ”
  - в) с момента вызова участника
11. Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки?
- а) результат аннулируется
  - б) участнику даётся право повторного прохождения дистанции
  - в) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени
12. Что означает выражение “результат аннулирован”?
- а) беговое время на маркированной дистанции без учёта штрафа
  - б) результат, время которого не зачитывается и место не присуждается в связи с нарушением правил
  - в) абсолютно лучший результат всех участников, бежавших эту дистанцию
13. Что такое масс старт?
- а) гонка с общего старта
  - б) старт на эстафете
  - в) групповой старт на зимней дистанции

14. Какими картами пользуются ориентировщики?
- а) географическими
  - б) геодезическими
  - в) спортивными
15. Выберите правильное значение выражения “Полигон”?
- а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования
  - б) перегон между двумя КП
  - в) место определения судьями точности нанесения КП на карту
16. Что такое азимут?
- а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
  - б) угол, между направлением на север и направлением на предмет
  - в) краткое описание КП относительно его ориентира
17. Выберите правильное значение выражения “Молоко”
- а) труднопроходимый лес
  - б) участок местности, с насыщенным мелким рельефом
  - в) участок местности, не имеющий ориентиров
18. Как определить результат участника?
- а) сложить время старта и финиша
  - б) вычесть время старта из времени финиша
  - в) вычесть время финиша из времени старта
19. Выберите правильное значение выражения “Привязка КП”
- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор КП
  - б) конечный ориентир, с которого берётся КП
  - в) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути
20. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП?
- а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени
  - б) результат аннулируется
  - в) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию
21. Выберите правильное значение выражения “Легенда КП”:
- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его
  - б) хорошо заметный ориентир
  - в) ориентир, на котором установлен знак КП
22. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил один лишний КП?
- а) результат аннулируется
  - б) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени

в) из результата участника вычитывается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

23. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?

а) спрошу, на какой КП они бегут

б) побегу за ними

в) пойду на КП, не обращая на них внимания

24. Выберите правильное значение выражения “Штрафное время”:

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

25. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия?

а) пойду самостоятельно выяснять причины

б) никому не скажу

в) сообщу тренеру ил представителю команды

26. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение?

а) судья должен считать и говорить сколько кругов осталось пройти

б) сам участник

в) тренер должен говорить участнику сколько кругов он прошёл

27. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

а) пройти через финиш

б) вернуться в лагерь

в) уехать домой

28. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении?

а) в любом порядке

б) по маркеру

в) в порядке, установленном судьями

29. Что такое контрольная карточка?

а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП

б) документ, где стоит допуск врача на соревнования

в) документ, в котором указана возрастная группа участника

30. Назовите вид дистанции, в которой порядок прохождения КП и путь до него выбирает сам участник?

а) ski-атлон

б) по выбору

в) заданное направление

## Викторина «Топография и ориентирование»

**Цель:** промежуточная оценка уровня знаний и умений учащихся в середине образовательного процесса по программе.

**Форма проведение:** тестирование

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

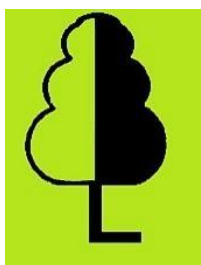
**Форма оценки:** уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

| Фамилия, имя | Уровень оценки |
|--------------|----------------|
|              |                |
|              |                |

**Параметры оценки:** 21-19 правильных ответов - оптимальный уровень; 19-14 правильных ответов - хороший уровень; до 14 правильных ответов - допустимый уровень;

**Вопросы для тестирования:**

1). Топограф перепутал некоторые подписи к знакам. Напишите верные:



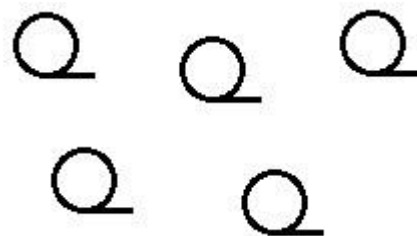
а). редкий лес

\_\_\_\_\_



б). родник

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



в). тропа



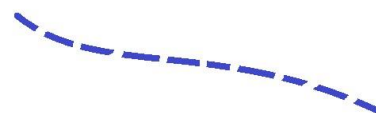
г). ограда

\_\_\_\_\_



д). лиственное дерево

\_\_\_\_\_



е). пересыхающая река

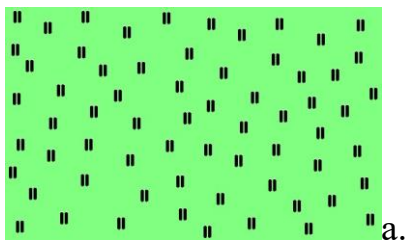
\_\_\_\_\_

2). На какую часть света указывает мох на дереве, одиноко стоящего на поляне?

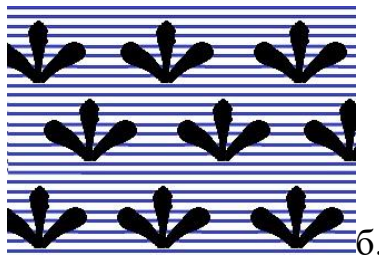


Ответ:

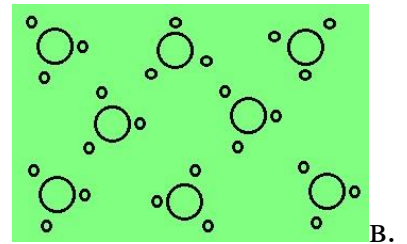
\_\_\_\_\_ 3).  
 3) Какой из этих топонимов означает «луг»?



а.

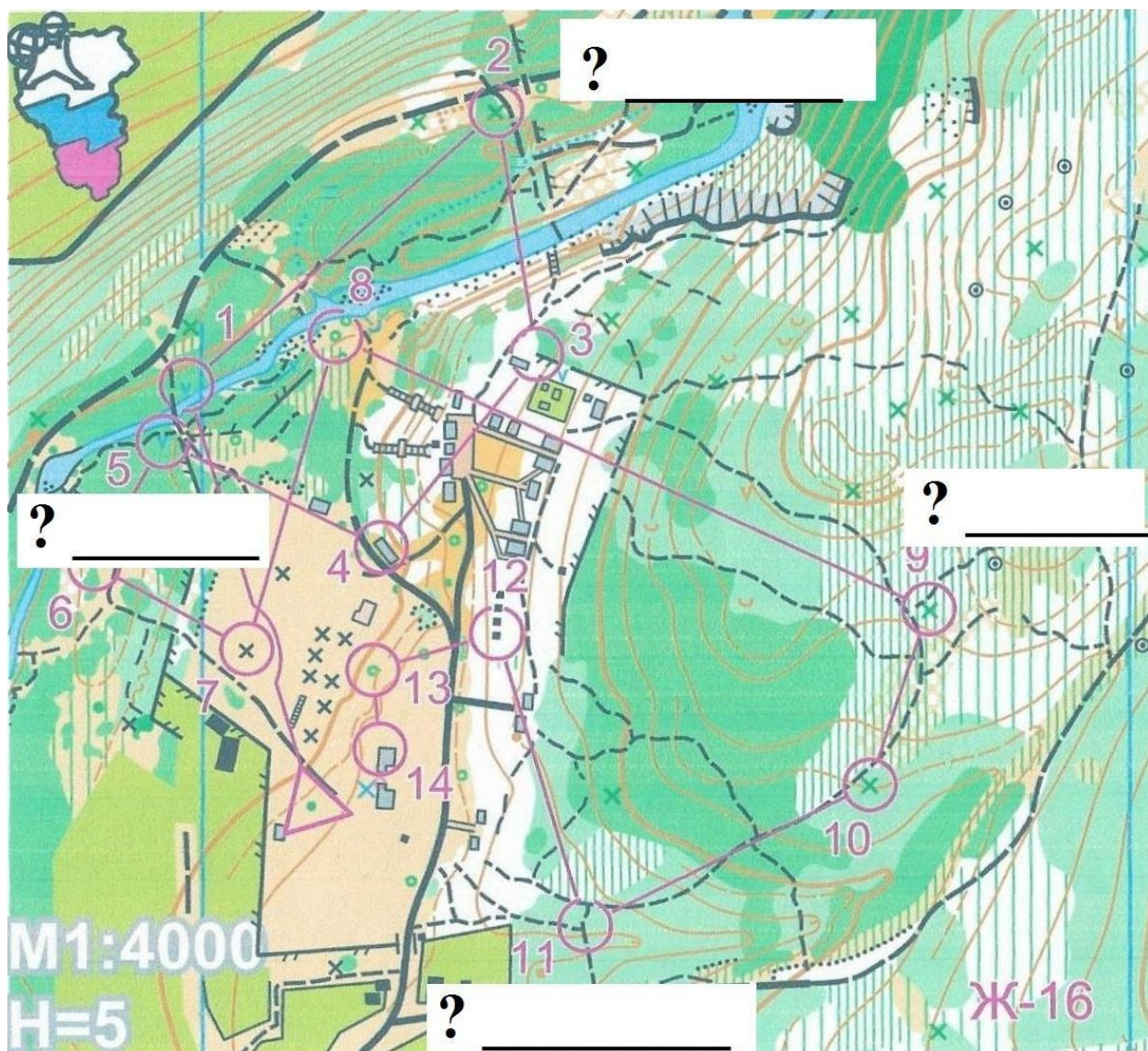


б.

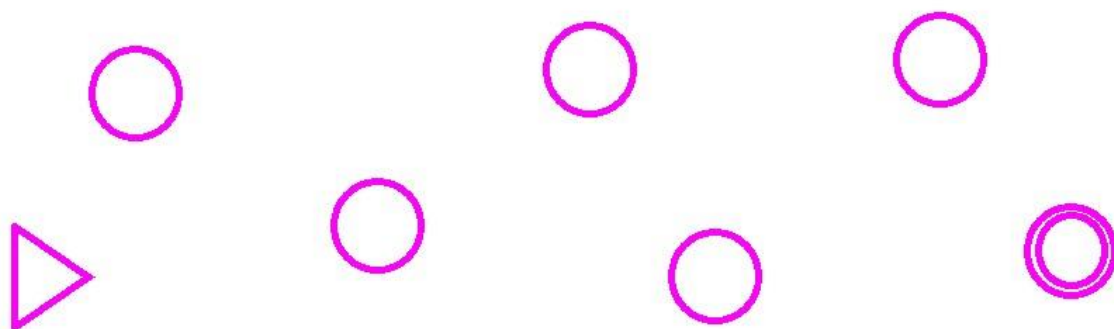


в.

4). Подпишите на спортивной карте стороны света:



5). С помощью цветных карандашей «превратите» ориентирование «по выбору» в ориентирование «в заданном направлении»:



6). Где находится «финиш»?

а). у дома

б). у колодца

в) у дерева



7). Без чего невозможно участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию?

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| а). без страховочной системы | д) без компаса           |
| б). без мяча                 | е). без бегового костюма |
| в). без электронного чипа    | ж). без карты            |
| г). без веревки              | з). без номерного знака  |

8). Два рядом расположенных ряда знака «четкая граница растительности» на спортивной карте означают:

- а). болото                      б). просеку                      в). исчезающую тропинку

9). Вычеркните лишнее действие спортсмена до его попадания в стартовый коридор на дистанции спортивного ориентирования:

1. Заполнить карточку участника;
2. Сообщить телефону руководителю, сделать контрольный дозвон;
3. Развернуть карту по сторонам света;
4. Выбрать с помощью компаса ориентиры по сторонам света;
5. Произвести очистку станции.

10). Вычеркните «лишний» в каждой группе знаков:

1. Дорога, забор, линия электропередач, тропинка, строение.
2. Дерево, куст, лес легко пробегаемый, микробугорок, яма, развалины.
3. Река, скала, озеро, болото, родник, ручей.

## Викторина «Кузбасс»

**Цель:** промежуточная оценка уровня знаний и умений учащихся в середине образовательного процесса по программе.

**Форма проведение:** тестирование

**Содержание:** учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

**Форма оценки:** уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

| Фамилия, имя | Уровень оценки |
|--------------|----------------|
|              |                |
|              |                |

**Параметры оценки:** 15-13 правильных ответов - оптимальный уровень; 13-8 правильных ответов - хороший уровень; до 8 правильных ответов - допустимый уровень;

### Вопросы для тестирования

1. В каком административном районе России мы живем?



Ответ: \_\_\_\_\_ область

2). Самое крупное животное, обитающее на территории нашей области это:

- а). медведь                                      б). лось                                      в). кабарга

3). Определите самое высокое дерево нашей области?

- а). тополь                                      в). липа                                      д). сосна сибирская  
б). береза                                      г). осина                                      е). ель

4). Коренные народами нашей области являются:

- а). эвенки                                      г). телеуты  
б). татары-калмаки                      д). ханты  
в). русские                                      е). шорцы

5). Определите, какие из фотографий, представленных ниже, сделаны на территории нашей области:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

5). Назовите главную реку нашего региона.

Ответ: \_\_\_\_\_

Фото-«подсказка»:



6). Самая высокая гора нашей области находится:

а). в Горной Шории                      б). на Салаирском кряже    в). в Кузнецком Алатау

7). Главное полезное ископаемое Кемеровской области это:

а). золото                      в). мрамор                      д). уголь  
б). железная руда            г). алмазы                      е). нефть

9). Один из самых первых городов находится на ее севере и был назван в честь российской императрицы. Как он называется? Впишите недостающие буквы:

|  |  |  |  |  |          |          |          |
|--|--|--|--|--|----------|----------|----------|
|  |  |  |  |  | <b>Н</b> | <b>С</b> | <b>К</b> |
|--|--|--|--|--|----------|----------|----------|

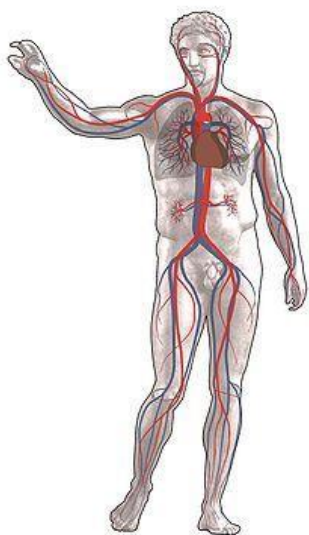
10). В годы Великой отечественной войны на территории нашей области: а) шли ожесточенные бои;  
 б) размещались госпитали и эвакуированные заводы.

## Тест «Основы гигиены и оказания первой помощи»

1. Гигиена это:

- а) поддержание здорового образа жизни;
- в) наращивание мускулатуры;
- б) поддержание чистоты;

2. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) нервная;
- б) кровеносная;
- в) пищеварительная;
- г) выделительная;
- д); мочеполовая;
- е) скелет.

3. Определите признаки ушиба:

- а) припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела;
- б) отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение сустава;
- в) нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль;
- г) торчащие костные отломки.

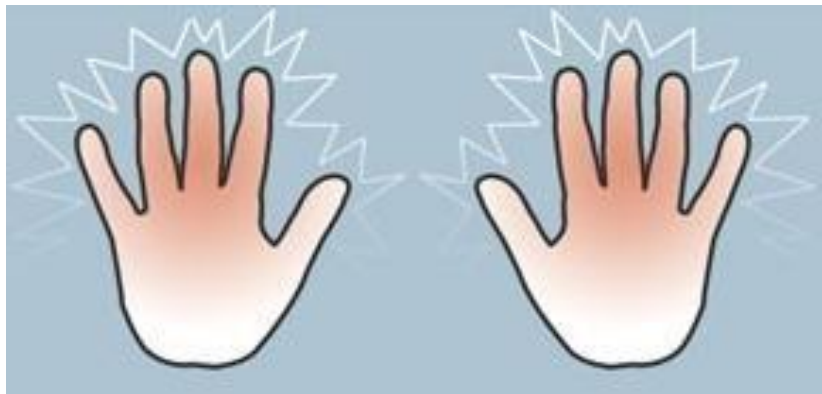
4. Определите меры по оказанию первой помощи в случае неглубокого пореза:

- а) промыть рану под струей теплой воды, обработать йодом, забинтовать стерильным бинтом;
- б) промыть рану под струей холодной воды, обработать зеленкой, заклеить бактерицидным лейкопластырем;
- в) промыть рану под струей холодной воды, наложить стерильную повязку, сверху приложите холод;

5. Как выглядит ожог первой степени?

- а) пузырь на коже, наполненный светлой жидкостью;
- б) пузырь на коже, наполненный темной бордово-красной жидкостью;
- в) покраснение кожи;

6. После прогулки зимой человек пришел домой с покрасневшими руками. Через какое время они стали распухать, появилось покалывание и боль. Поставьте диагноз:



Ответ: \_\_\_\_\_

7. Выберите меры, необходимые для предотвращения заболевания клещевыми инфекциями:



- а) вакцинация;
- б) обработка места укуса мыльным раствором;
- в) регулярные осмотры;
- г) ношение специальной одежды, скрывающей открытые участки тела;
- д) прижигание места укуса.

8. Что в наборе аптечки юного туриста-спортсмена оказалось «лишним»? Вычеркните.

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| а) бинт стерильный;             | д) шприц;                           |
| б) лейкопластырь обыкновенный;  | е) раствор йода;                    |
| в) лейкопластырь бактерицидный; | ж) салфетка стерильная;             |
| г) ножницы;                     | з) раствор бриллиантового зеленого. |

9). О каком виде повреждения идет речь?

Для эффективного лечения \_\_\_\_\_, в первую очередь, необходимо исключить механическое воздействие на поражённый участок. Если \_\_\_\_\_ не прорвана, то этого будет вполне достаточно, чтобы \_\_\_\_\_ через 2 – 3 дня исчезла без посторонней помощи.

Ответ: \_\_\_\_\_

10). На каком изображении носилки для переноса пострадавшего сделаны без ошибок и пострадавший располагается правильно?



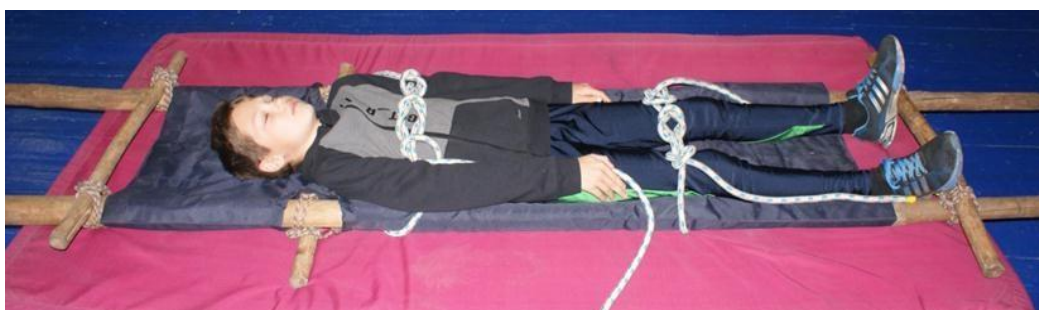
а)



б)



в)



г)

## Диагностика уровня физической и технической подготовки

Диагностика уровня физической и технической подготовки проводится на начало года (вводная), середину года (промежуточная) и по окончании обучения (итоговая)

### Физическая подготовка

| Фамилия, имя | Бег 30м | Челночный бег 3х10м | Прыжки в длину с места, см | 6-ти мин. бег, м | Наклон вперед из положения сидя, см | Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши) | Подтягивания на низкой перекладине из виса, кол-во раз (девушки) |
|--------------|---------|---------------------|----------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|              |         |                     |                            |                  |                                     |                                                                 |                                                                  |
|              |         |                     |                            |                  |                                     |                                                                 |                                                                  |

### Техническая подготовка

#### Тест №1 Контроль направления.

Спортсмены снимают заданный азимут с определенной точки, например 1800 и бегут в данном направлении до заданной линии (дорога) 100м, 200 м. Заданная линия должна быть ясной, чтобы ее нельзя было пробежать. На дороге через определенное количество метров стоят бирки. Каждый отмечает место, в которое он прибежал, затем педагог отмечает правильное место нахождения азимута, и вычисляются ошибки в метрах. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

#### Тест № 3. Измерение расстояний.

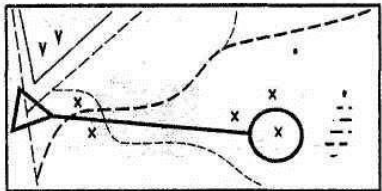
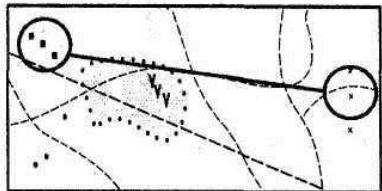
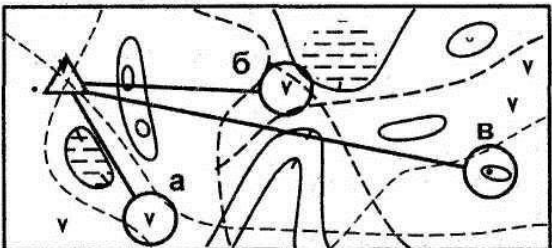
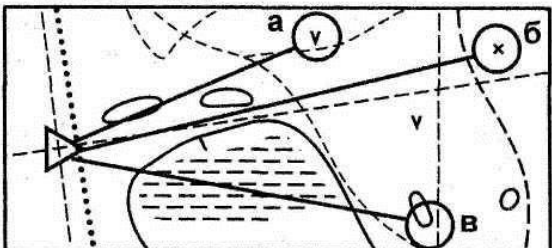
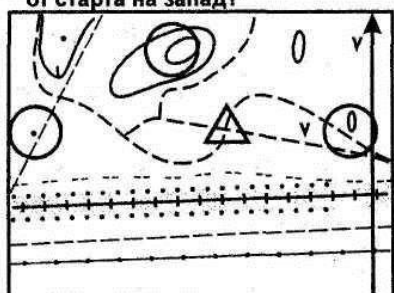
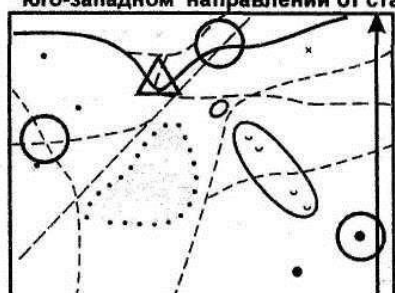
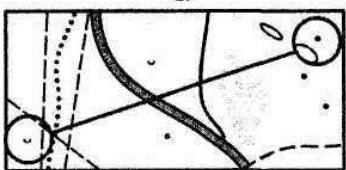
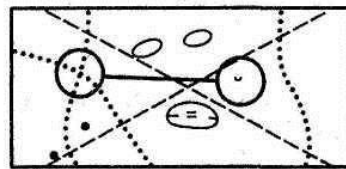
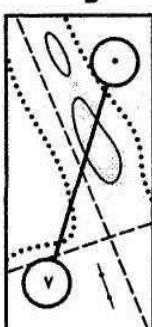
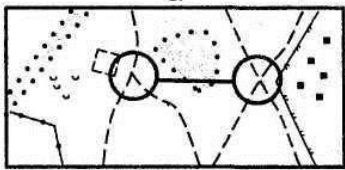
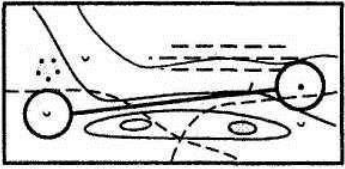
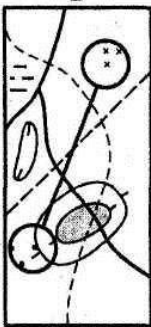
Практическое, на местности. Спортсмены с определенной точки отмеряют заданное расстояние и вешают каждый свою бирку, затем педагог отмечает правильное место, и вычисляются ошибки. Спортсмены выполняют задание индивидуально.

#### Тест № 4. Измерение расстояний по карте.

Учащимся, выдается задание 3, где они должны за определенное время (10 мин) из трех вариантов выбрать правильный ответ, без применения измерительных средств.

### Задание 3

М1 :5000      М1 :7500

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> Чему равно расстояние на местности, если на карте - 6 см?</p> <p>а) 600 м      б) 300 м      в) 450 м</p>                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>6</b> Чему равно расстояние на местности, если на карте - 10 см?</p> <p>а) 350 м      б) 75 м      в) 750 м</p>                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>2</b> Сколько метров от старта до КП?</p>  <p>а) 400 м<br/>б) 200 м<br/>в) 800 м</p>                                                                                                                                                             | <p><b>7</b> Измерьте расстояние между КП?</p>  <p>а) 375 м<br/>б) 250 м<br/>в) 500 м</p>                                                                                                                                                                   |
| <p><b>3</b> Какой КП находится на расстоянии 350 м от старта?</p>                                                                                                                                                                                      | <p><b>8</b> Какой КП находится на расстоянии 450 м от старта?</p>                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>4</b> Сколько метров вы пройдете до КП, двигаясь от старта на запад?</p>  <p>а) 600 м<br/>б) 300 м<br/>в) 150 м</p>                                                                                                                             | <p><b>9</b> Сколько метров до КП, который находится в юго-западном направлении от старта?</p>  <p>а) 150 м<br/>б) 300 м<br/>в) 75 м</p>                                                                                                                   |
| <p><b>5</b> Между какими КП расстояние 250м?</p> <p>а</p>  <p>б</p>  <p>в</p>  | <p><b>10</b> Между какими КП расстояние 300м?</p> <p>а</p>  <p>б</p>  <p>в</p>  |

28

Оптимальный уровень - в заданиях допущено не более 1 ошибки (отклонение от КП не более 1 м);  
хороший уровень - в заданиях допущено не более 3 ошибок (отклонение от КП не более 3 м);

допустимый уровень - в заданиях допущено не более 5 ошибок (отклонение от КП не более 5 м).

| Фамилия,<br>имя | Тест 1.<br>Контроль<br>направления | Тест 2.<br>Измерение<br>расстояния | Тест 3.<br>Измерение<br>расстояния<br>по карте |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
|                 |                                    |                                    |                                                |
|                 |                                    |                                    |                                                |
|                 |                                    |                                    |                                                |

### Протокол результатов

Группа \_\_\_\_\_ Программа \_\_\_\_\_

| Пол | Ф.И. | Год<br>рожд. | Бег 30 м |     | Челночный<br>бег |     | Прыжки<br>в длину |     | 6-ти<br>мин. бег |     | Наклон<br>вперёд |     |
|-----|------|--------------|----------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
|     |      |              | Рез.     | Ур. | Рез.             | Ур. | Рез.              | Ур. | Рез.             | Ур. | Рез.             | Ур. |
|     |      |              |          |     |                  |     |                   |     |                  |     |                  |     |
|     |      |              |          |     |                  |     |                   |     |                  |     |                  |     |

| Подтягивания<br>(девушки) |     | Подтягивания<br>(юноши) |     |
|---------------------------|-----|-------------------------|-----|
| Рез.                      | Ур. | Рез.                    | Ур. |
|                           |     |                         |     |
|                           |     |                         |     |

Рез. – результат;

Ур. – уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

## Нормативы для подготовки к аттестации в МАУ ДО ДДЮТЭ

Таблица 1. Возраст учащихся 8-10 лет

| №<br>п<br>/<br>п | Физиче<br>ские<br>особен<br>ности | Контр.<br>упражнений<br>(тест)                               | Возраст, лет | Уровень  |          |         |         |           |         |
|------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
|                  |                                   |                                                              |              | Мальчики |          |         | Девочки |           |         |
|                  |                                   |                                                              |              | Низкий   | Средний  | Высокий | Низкий  | Средний   | Высокий |
| 1                | Скоростные                        | Бег 30 м, с                                                  | 8            | 7.1      | 7.0-6.0  | 5.4     | 7.3     | 7.2-6.2   | 5.6     |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 6.8      | 6.7-5.7  | 5.1     | 7.0     | 6.9-6.0   | 5.3     |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 6.6      | 6.5-5.6  | 5.0     | 6.6     | 6.5-5.6   | 5.2     |
| 2                | Координа-е                        | Челночный бег 3x10м, с                                       | 8            | 10.4     | 10.0-9.5 | 9.1     | 11.2    | 10.7-10.1 | 9.7     |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 10.2     | 9.9-9.3  | 8.8     | 10.8    | 10.3-9.7  | 9.3     |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 9.9      | 9.5-9.0  | 8.6     | 10.4    | 10.0-9.5  | 9.1     |
| 3                | Скоростно-силовые                 | Прыжок в длину с места, см                                   | 8            | 110      | 125-145  | 165     | 100     | 125-140   | 155     |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 120      | 130-150  | 175     | 110     | 135-150   | 160     |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 130      | 140-160  | 185     | 120     | 140-155   | 170     |
| 4                | Выносливость                      | 6-мин бег, м                                                 | 8            | 750      | 800-950  | 1150    | 550     | 650-850   | 950     |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 800      | 850-1000 | 1200    | 600     | 700-900   | 1000    |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 850      | 900-1050 | 1250    | 650     | 750-950   | 1050    |
| 5                | Гибкость                          | Наклон вперед из положения сидя, см                          | 8            | 1        | 3-5      | 7.5     | 2       | 6-9       | 12.5    |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 1        | 3-5      | 7.5     | 2       | 6-9       | 13.0    |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 2        | 4-6      | 8.5     | 3       | 7-10      | 14.0    |
| 6                | Силовые                           | Подтягивание на выс. перекладине из виса, кол-во (мальчики)  | 8            | 1        | 2-3      | 4       |         |           |         |
|                  |                                   |                                                              | 9            | 1        | 3-4      | 5       |         |           |         |
|                  |                                   |                                                              | 10           | 1        | 3-4      | 5       |         |           |         |
|                  |                                   | Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во (девочки) | 8            |          |          |         | 3       | 6-10      | 14      |
|                  |                                   |                                                              | 9            |          |          |         | 3       | 7-11      | 16      |
|                  |                                   |                                                              | 10           |          |          |         | 4       | 8-13      | 18      |

Таблица 2. Возраст учащихся 11-12 лет

| №<br>п<br>/<br>п | Физиче<br>ские<br>особен<br>ности | Контр.<br>упражнение<br>(тест)                              | Возраст, лет | Уровень     |           |             |             |          |             |
|------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------|
|                  |                                   |                                                             |              | Мальчики    |           |             | Девочки     |          |             |
|                  |                                   |                                                             |              | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний  | Высокий     |
| 1                | Скоростные                        | Бег 30 м, с                                                 | 11           | 6.3 и выше  | 6.1-5.5   | 5.0 и ниже  | 6.4 и выше  | 6.3-5.7  | 5.1 и ниже  |
|                  |                                   |                                                             | 12           | 6.0         | 5.8-5.4   | 4.9         | 6.3         | 6.3-5.5  | 5.0         |
| 2                | Координа-е                        | Челночный бег 3x10м, с                                      | 11           | 9.7 и выше  | 9.3-8.8   | 8.5 и ниже  | 10.1 и выше | 9.7-9.3  | 8.9 и ниже  |
|                  |                                   |                                                             | 12           | 9.3         | 9.0-8.6   | 8.3         | 10.0        | 9.6-9.1  | 8.8         |
| 3                | Скоростно-силовые                 | Прыжок в длину с места, см                                  | 11           | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150-175  | 185 и выше  |
|                  |                                   |                                                             | 12           | 145         | 165-180   | 200         | 135         | 155-175  | 190         |
| 4                | Выносливость                      | 6-мин бег, мин                                              | 11           | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850-1000 | 1100 и выше |
|                  |                                   |                                                             | 12           | 950         | 1100-1200 | 1350        | 750         | 900-1050 | 1150        |
| 5                | Гибкость                          | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 11           | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8-10     | 15 и выше   |
|                  |                                   |                                                             | 12           | 6-8         | 10        | 5           | 9-11        |          |             |
| 6                | Силовые                           | Подтягивание на выс. перекладине из вися, кол-во (мальчики) | 11           | 1           | 4-5       | 6 и выше    |             |          |             |

|  |  |                                                              |    |   |     |   |          |       |           |
|--|--|--------------------------------------------------------------|----|---|-----|---|----------|-------|-----------|
|  |  |                                                              | 12 | 1 | 4-6 | 7 |          |       |           |
|  |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во (девочки) | 11 |   |     |   | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  |                                                              | 12 |   |     |   | 4        | 11-15 | 20        |

### **Определение результатов мониторинга**

Определение уровня освоения программы выполняется поэтапно. Первоначальным показателем является оценка теоретических знаний по каждому разделу. Оценка производится с помощью «Ключа к тестовым заданиям» (см. ниже). Максимальное количество баллов по разделу соответствует 100% теоретических знаний, которые, в свою очередь, соответствуют определенному для каждого раздела и года обучения проценту освоения программы.

В Таблице 1 «Протокол индивидуальных результатов годового мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Юный ориентировщик» в первый столбец заносится процент выполнения тестовых заданий. В случае если учащиеся демонстрируют знания ниже 100%, в данную ячейку ставится пропорциональное их результату значение.

Следующим критерием успешности освоения программы является выполнение практической части, реализуемое на спортивно-ориентировочных мероприятиях. Первым показателем, дающим повышающий коэффициент к результату тестирования, является участие в соревнованиях (конкурсах) по соответствующему разделу. Исключение составляет блок «Общая и специальная физическая подготовка»: поскольку по его разделам программой не предусмотрены соревнования. В нем повышающими коэффициентами является выполнение физических нормативов. Повышающий коэффициент по этому разделу подбирается вручную, в зависимости от уровня физической подготовленности.

Максимальная величина повышающего коэффициента за участие в спортивно-ориентировочных мероприятиях соответствует 100% вовлеченности учащегося в запланированные и фактически реализованные педагогом (учебным учреждением) и предусмотренные программой мероприятия. В случае если учащиеся приняли участие в меньшем количестве соревнований (конкурсов), повышающий коэффициент пропорционально меняет величину в сторону уменьшения. Например, если максимальная величина повышающего коэффициента за участие в соревнованиях и слетах составляет 1.5, а учащийся стартовал в 3 из 5 данных мероприятий, его

персональный повышающий коэффициент составит 1.09. Если учащийся по объективным причинам не может принять участие в соревнованиях (к примеру, если проходят в другом городе и у семьи учащегося нет возможности обеспечить явку ребенка), за показатель «участие в соревнованиях» можно принимать результат, показанный учащимся на подготовительной тренировке.

Следующим показателем успешности освоения содержания программы являются достижения учащихся. Приоритет отдается выполнению разрядов, предусмотренных программой (с учетом возраста учащихся - юношеских). По блокам разделов, по которым нет либо не предусмотрено выполнение разрядных норм («Краеведение», «Основы гигиены и оказания первой помощи») данный повышающий коэффициент отсутствует.

Индивидуальные величины результатов тестирования и повышающих коэффициентов заносятся в Таблицу 2: «Протокол результатов группового годового мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Юный ориентировщик».

После этого производится подсчет процента освоения данного раздела каждым учащимся: результаты тестирования поочередно умножаются на повышающие коэффициенты результатов практической деятельности.

Определив процент освоения каждого раздела, переходим к определению уровня освоения программы в целом: суммируем все результаты блоков.

Полученный результат соответствует следующим оценкам:

- 100-80% - «оптимальный»;
- 79-50% - «хороший»;
- менее 50% - «допустимый».

Средний процент по группе определяется суммированием всех результатов и делением на количество учащихся.

Результаты каждого диагностического среза заносятся в Таблицу 3: «Итоговый протокол результатов годового мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный ориентировщик», дающей возможность отследить динамику каждого учащегося и всей группы в течение учебного года.

Полученные данные позволяют производить диагностику процесса обучения, вносить корректировки в образовательный процесс и прогнозировать его развитие.

Протокол индивидуальных результатов годового мониторинга по программе «Юный ориентировщик»

ФИО учащегося: \_\_\_\_\_

| Год обучения |                       | Основы туристско-спортивной подготовки |                               |                           |                    |               |                      | Топография и ориентирование |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|--------------|-----------------------|----------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|
|              |                       | Теория                                 |                               | Практика                  |                    | Результат     |                      | Теория                      |                        | Практика                          |                                 | Результат          |               |                      |
|              |                       |                                        |                               | Участие                   | Достижения         |               |                      |                             |                        | Участие                           | Достижения                      |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
| 1 год        | Результат тестир-я, % | Соревнования, конкурсы                 | Учебно-тренировочные маршруты | Призовые места в турслтах | % освоения раздела | % в программе | % освоения программы | Результат тестир-я, %       | Соревнования, конкурсы | В соревнованиях различных уровней | Разряд по спорт. ориентированию | % освоения раздела | % в программе | % освоения программы |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|              |                       |                                        |                               |                           |                    |               |                      |                             |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |

Таблица 1 (продолжение)

| 1<br>год | Год обучения                           |        |          | Краеведение          |           |                       | Основы гигиены и оказания первой помощи |            |                      |        |                       |                 | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  | Результат освоения программы |
|----------|----------------------------------------|--------|----------|----------------------|-----------|-----------------------|-----------------------------------------|------------|----------------------|--------|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------|
|          | Результат тестир-я, %                  | Теория | Практика |                      | Результат | Теория                | Практика                                |            | Результат            | Теория | Практика              |                 | Результат                                 |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        | Участие  | Достижения           |           |                       | Участие                                 | Достижения |                      |        | Участие               | Достижения      |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        |          |                      |           |                       |                                         |            |                      |        |                       |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          | Конкурсы, слёты                        |        |          | % освоения раздела   |           | Результат тестир-я, % | Конкурсы                                |            | % освоения раздела   |        | Результат тестир-я, % | Высокий уровень |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          | В конкурсах и слётах различных уровней |        |          | % в программе        |           |                       | В конкурсах различных уровней           |            | % в программе        |        | Средний уровень       |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        |          | % освоения программы |           |                       |                                         |            | % освоения программы |        | Низкий уровень        |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        |          |                      |           |                       |                                         |            |                      |        | % освоения раздела    |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        |          |                      |           |                       |                                         |            |                      |        | % в программе         |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |
|          |                                        |        |          |                      |           |                       |                                         |            |                      |        |                       |                 |                                           |  |  |  |  |  |                              |

## Протокол результатов группового мониторинга по программе «Юный ориентировщик»

**Диагностический этап:** \_\_\_\_\_

| № | ФИО учащегося | Основы туристско-спортивной подготовки |                        |                               |                           |                    | Топография и ориентирование |                      |                       |                        |                                   |                                 |                    |               | Краеведение          |                       |          |                               |                    |                      |
|---|---------------|----------------------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|-----------------------|----------|-------------------------------|--------------------|----------------------|
|   |               | Теория                                 | Практика               |                               | Результат                 | Теория             | Практика                    |                      | Результат             | Теория                 | Практика                          |                                 | Результат          |               |                      |                       |          |                               |                    |                      |
|   |               |                                        | Участие                | Достижения                    |                           |                    | Участие                     | Достижения           |                       |                        | Участие                           | Достижения                      |                    |               |                      |                       |          |                               |                    |                      |
| 1 |               | Результат тестир-я, %                  | Соревнования, конкурсы | Учебно-тренировочные маршруты | Призовые места в турслтах | % освоения раздела | % в программе               | % освоения программы | Результат тестир-я, % | Соревнования, конкурсы | В соревнованиях различных уровней | Разряд по спорт. ориентированию | % освоения раздела | % в программе | % освоения программы | Результат тестир-я, % | Конкурсы | В конкурсах различных уровней | % освоения раздела | % освоения программы |

Таблица 2 (продолжение)

| № | ФИО учащегося | Основы гигиены и оказания первой помощи |                        |                               |                            | Общая и специальная физическая подготовка |               |                      |                       |                        |                                   |                                 | Освоение программы |               |                      |
|---|---------------|-----------------------------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|---------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------|---------------|----------------------|
|   |               | Теория                                  | Практика               |                               | Результат                  | Теория                                    | Практика      | Результат            |                       |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |
|   |               |                                         | Участие                | Достижения                    |                            |                                           |               |                      | Участие               | Достижения             |                                   |                                 |                    |               |                      |
| 1 |               | Результат тестир-я, %                   | Соревнования, конкурсы | Учебно-тренировочные маршруты | Призовые места в турслотах | % освоения раздела                        | % в программе | % освоения программы | Результат тестир-я, % | Соревнования, конкурсы | В соревнованиях различных уровней | Разряд по спорт. ориентированию | % освоения раздела | % в программе | % освоения программы |
|   |               |                                         |                        |                               |                            |                                           |               |                      |                       |                        |                                   |                                 |                    |               |                      |

Таблица 3

**Итоговый протокол результатов мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе «Юный ориентировщик»**

| <b>№</b>                             | <b>ФИО</b> | <b>Основы туристско-спортивной подготовки</b> |      |      | <b>Топография и ориентирование</b> |      |      | <b>Краеведение</b> |      |      | <b>Основы гигиены и оказания первой помощи</b> |      |      | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b> |      |      | <b>Итого программа</b> |      |      |
|--------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|------|------|------------------------------------|------|------|--------------------|------|------|------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------|------|------|------------------------|------|------|
|                                      |            | Старт                                         | Пром | Итог | Старт                              | Пром | Итог | Старт              | Пром | Итог | Старт                                          | Пром | Итог | Старт                                            | Пром | Итог | Старт                  | Пром | Итог |
| <b>1</b>                             |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |
| <b>2</b>                             |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |
| <b>3</b>                             |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |
| <b>4</b>                             |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |
| <b>5</b>                             |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |
| <b>Средний показатель по группе:</b> |            |                                               |      |      |                                    |      |      |                    |      |      |                                                |      |      |                                                  |      |      |                        |      |      |

## Ключ к тестовым заданиям

### Тест «Основы спортивного ориентирования»

|   |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|---|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1 | А | 7  | В | 13 | А | 19 | В | 25 | В |
| 2 | Б | 8  | А | 14 | В | 20 | Б | 26 | Б |
| 3 | В | 9  | В | 15 | А | 21 | А | 27 | А |
| 4 | А | 10 | Б | 16 | Б | 22 | Б | 28 | В |
| 5 | В | 11 | А | 17 | В | 23 | В | 29 | А |
| 6 | Б | 12 | Б | 18 | Б | 24 | Б | 30 | Б |

*По 1 баллу за каждый правильный ответ*

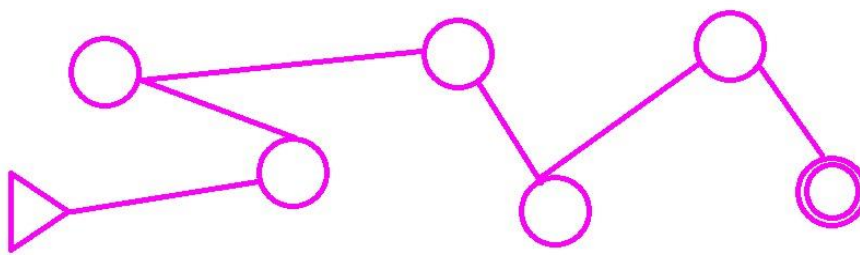
*Итого: 30 баллов*

### Викторина «Топография и ориентирование»

1. А – «редкий лес», Б – «родник», В – «кустарник», Г – «тропа», Д – «ограда», Е – «пересыхающая река». 6 баллов (по 1 за каждый правильный ответ)
2. На север. - 1 балл
3. А - 1 балл
4. См. изображение ниже. 4 балла (по одному за каждый правильный ответ)



5. Знаки КП должны быть соединены прямыми линиями. Возможный вариант решения (см ниже). 1 балл



6. В. 1 балл
7. Д, Ж. 2 балла
8. Б. 1 балл
9. З. 1 балл
10. 1 – «строение», 2 – «лес легко пробегаемый», 3 – «скала». 3 балла (по одному за каждый правильный ответ)

Комментарий: «Строение» является лишним в первой группе знаков, т.к. является точечным ориентиром, в то время как все остальные – линейные. «Лес легко пробегаемый» во второй группе знаков является площадным знаком, в то время как остальные знаки относятся к точечным ориентирам. «Скала» лишняя в третьей группе знаков, т.к. является объектом из категории «Скалы и камни», в то время как все остальные знаки этой группы относятся к знакам гидрографии.

**Итого: 21 балл**

### **Викторина «Кузбасс»**

1. В Кемеровской области, в Кузбассе (любой из данных вариантов). 1 балл
2. Б. 1 балл
3. Е. 1 балл
4. Б, Г, Е. 3 балла (по одному за каждый правильный ответ)
5. 1,2,4,6. 4 балла (по одному за каждый правильный ответ)
6. Томь. 1 балл
7. В. 1 балл
8. Д. 1 балл
9. Мариинск. 1 балл
10. Б. 1 балл

Тест «Основы гигиены и оказания первой помощи»

1. А. 1 балл
2. Б. 1 балл
3. А. 1 балл
4. В. 1 балл
5. В. 1 балл
6. Обморожение 1 степени. 1 балл
7. А, В, Г. 3 балла (по 1 за каждый правильный ответ)
8. Д, Е, З. 3 балла (по 1 за каждый правильный ответ)
9. Мозоль. 1 балл
10. Г. 1 балл

***Итого: 14 баллов***