



дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа

# «Спортивный ориентир»

г. СЫКТЫВКАР  
2025 год

Составитель:

Нехорошев С.А., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4  
от 07.06.2025 года

«Спортивный ориентир»: дополнительная общеобразовательная программа  
базового уровня / сост. Нехорошев С.А. – Сыктывкар 2025.

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

Занятия ориентированием содействуют умственному, физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение.

Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристам, и охотнику, и геологу.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знание, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Дизайн и верстка:

Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей № 9»  
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлун сетан 9 №-а шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(9 №-а ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МУ ДО «ЦДОД № 9»  
от 05.06.2025 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»

Рожков А.А.

«05» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Спортивный ориентир»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень сложности содержания – базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Нехорошев Степан Александрович

Сыктывкар, 2025

# **1. Комплекс основных характеристик программы.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь (бегом, на лыжах, на велосипеде и т.д.), при помощи спортивной карты и компаса должны пройти маршрут, спланированный на местности и отмеченный контрольными пунктами.

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы все это, способствует популярности спортивного ориентирования.

Ориентирование на местности – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Соревнования по спортивному ориентированию – серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств спортсменов, способности продуктивно мыслить и принимать решения на фоне развивающегося утомления. Сущность соревнований состоит в выявлении спортсменов, умеющих быстрее всех, используя карту и компас, преодолеть определенный маршрут на незнакомой местности через фиксированные на карте и местности контрольные пункты (КП).

Летом дистанции спортивного ориентирования преодолеваются бегом или на велосипеде, зимой – на лыжах. Поэтому подготовленность спортсмена-ориентировщика – понятие чрезвычайно сложное, и связано это со сложностью соревновательной деятельности и самого процесса ориентирования, сочетающего высокую скорость передвижения по пересеченной местности и постоянную переработку большого объема специфической информации, включающую такие элементы как образное представление, прогнозирование, выбор варианта движения между КП, принятие решения и коррекцию по ходу выполнения принятого решения.

### **Направленность программы.**

Программа по спортивному ориентированию составлена в соответствии с нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, программой обучения спортивному ориентированию для детско-юношеских спортивных школ, утвержденной Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей, а также, в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

– Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

– Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

– Приказом Управления образования администрации МО ГО «Сыктывкар» № 373 от 11.04.2024 «О проведении экспертизы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

– Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Программа является туристско-краеведческой направленности и предназначена для детей, желающих развивать спортивные способности и физическую подготовленность, а также получить навыки туризма и знания в области краеведения.

### **Актуальность программы.**

Сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются важными направлениями в рамках реализации флагманских проектов Республики Коми «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни».

Данная программа позволяет развить физические способности учащегося, а также познакомить с основными туристскими понятиями. Занятия данным видом спортом не только очень полезны для всех детей, но и дают увлекательную возможность с помощью карт и компаса научиться ориентироваться на любой местности.

Именно в туристско-краеведческой деятельности ребенок пробует свои силы не только в умении «читать по карте», но и совершенствует свои навыки в прикладном краеведении и пешем туризме.

На занятиях ориентированием дети учатся бережно относиться к инвентарю, природе, у них формируются навыки культуры трудовой деятельности: планирование будущих действий, самоконтроль за своими действиями в процессе выполнения задания, товарищеская взаимовыручка.

Посредством занятия спортивным ориентированием учащиеся приобщаются к культуре здорового образа жизни, к бережному отношению к природе.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе Типовой программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». Авторы Воронов Ю.С., Константинов Ю.С.

Отличительными особенностями является добавление раздела «Краеведение», а также сокращение объема физической нагрузки. Большой упор делается на освоение техники и теоретических основ спортивного ориентирования.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей в возрасте 10-15 лет без уровня туристической и физической подготовленности или только с задатками и интересом к спортивному ориентированию, как особому виду двигательной активности и сосредоточенности на здоровье. Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт [komi.pfdo.ru](http://komi.pfdo.ru) (ПФДО Коми).

Отчисление учащихся производится на основании заявления от родителей (законных представителей).

### **Формы организации образовательного процесса.**

Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. *Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех годах освоения программы являются теоретические и практические занятия.*

А также применяются различные виды проведения занятий:

- аудиторные (фронтальные, групповые, коллективные, практическая работа, самостоятельная работа);
- внеаудиторные (самостоятельная практическая работа в карантин и активированные дни; соревнования, экскурсии)

### **Форма обучения.**

Очная, с возможностью проведения занятий во время активированных/карантинных дней в дистанционном формате через социальную сеть ВК (<https://vk.com/cdod9sport>) и электронный журнал.

### **Режим занятий.**

Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», на основании «Календарного учебного графика» (см. Приложение № 1).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом, всего 144 часа в год. Продолжительность 1 академического часа - 40 мин.

Форма одежды на занятиях, проводимых в спортивном зале: спортивная форма и спортивная обувь с нескользкой подошвой; на занятиях, проводимые на улице, учащиеся одеваются в спортивную одежду, соответствующую сезону.

### **Объем и сроки освоения программы.**

Продолжительность образовательного цикла – 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 288 ч.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	4	2 часа	2	36	144
2 год	4	2 часа	2	36	144

Эффективность обучения напрямую связана с систематичностью занятий, с логически последовательным освоением материала, сформированностью устойчивой мотивации к занятиям.

Обучение в группах строится с учетом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – освоение основных технико-тактических действий, определение роли спортивного ориентирования и туризма в своем ближайшем будущем.

В достижении данной цели программа решает ряд **задач**.

Обучающие:

- ознакомить с базовыми знаниями о спортивном ориентировании и туризме;

- ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

- научить основным приемам техники и тактики спортивного ориентирования и туризма;
- обучить терминологии, принятой в спортивном ориентировании и туризме, о правилах организации, проведения судейства в соревнованиях;
- ознакомить с основными этапами развития спортивного ориентирования и туризма в РФ и РК;
- приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- приобретение знаний об ориентировании на местности и пользования картой, компасом.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыка ориентирования.
- развитие коммуникабельности.

Воспитательные:

- формировать умение оценивать свои действия;
- воспитать настойчивость, целеустремленность, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности;
- оценить значение спортивного ориентирования и туризма в своей жизни

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- ознакомить с базовыми знаниями о спортивном ориентировании и туризме;
- ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- научить основным приемам техники и тактики спортивного ориентирования и туризма;
- обучить терминологии, принятой в спортивном ориентировании и туризме, о правилах организации, проведения судейства в соревнованиях;
- приобретение знаний об ориентировании на местности и пользования картой, компасом.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыка ориентирования.
- развитие коммуникабельности.

Воспитательные:

- формировать умение оценивать свои действия;
- воспитать настойчивость, целеустремленность, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности;
- оценить значение спортивного ориентирования и туризма в своей жизни.



Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- ознакомить с базовыми знаниями о спортивном ориентировании и туризме;
- ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- научить основным приемам техники и тактики спортивного ориентирования и туризма;
- обучить терминологии, принятой в спортивном ориентировании и туризме, о правилах организации, проведения судейства в соревнованиях;
- ознакомить с основными этапами развития спортивного ориентирования и туризма в РФ и РК;
- приобретение знаний о строении и функциях организма человека.
- приобретение знаний об ориентировании на местности и пользования картой, компасом.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования навыка ориентирования.
- развитие коммуникабельности.

Воспитательные:

- формировать умение оценивать свои действия;
- воспитать настойчивость, целеустремленность, дружелюбное отношение к себе и учащимся, чувство ответственности;
- оценить значение спортивного ориентирования и туризма в своей жизни.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

Содержание учебного процесса	Количество часов	
	1 год обучения	2 год обучения
Теоретические занятия	36	18
Практические занятия	108	126
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### Учебно-тематический план 1 года обучения.

Раздел (тема)	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Вводное занятие	1	-	1
2. Топографическая подготовка.	5	8	13
3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	5	22	30
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2

5. Краеведение.	10	10	20
6. Туристская подготовка.	6	12	18
7. Основы безопасности жизнедеятельности.	6	2	8
8. Общая физическая подготовка.	-	20	20
9. Специальная физическая подготовка.	2	20	22
10. Контрольные тренировки и соревнования.	-	8	8
11. Самостоятельная работа	1	4	5
<b>Итого:</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>

### **Учебно-тематический план 2 год обучения.**

Раздел (тема)	Количество часов		
	теория	практика	всего
1. Вводное занятие.	1	-	1
2. Топографическая подготовка	3	8	11
3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	4	36	40
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	-	2
5. Обеспечение безопасности в ориентирование	2	2	4
6. Турподготовка. Поход выходного дня.	4	12	16
7. Общая физическая подготовка	2	25	27
8. Специальная физическая подготовка	1	26	27
9. Контрольные тренировки и соревнования	-	10	10
10. Самостоятельная работа	2	4	6
<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>

### **1.3.2. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график по года обучения (см. Приложение № 1 к программе).

### **1.3.3. Содержание учебного плана.**

#### **1 год обучения.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Краткий обзор состояния и развития ориентирования в Республике Коми, России и за рубежом. Развитие спортивного ориентирования в Республике Коми. Спортивное ориентирование как спорт. Этапы становления спортивного ориентирования. «Родина» спортивного ориентирования. Первые соревнования. Значение ориентирования в современном мире.

#### **Раздел 2. Топографическая подготовка.**

Компас, его применение. Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Рисовка простых схем. Используя условные знаки, необходимо составить схему участка. Игры на закрепление условных знаков. Игры на развитие памяти. Топографическое лото.

#### **Раздел 3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».

Виды дистанций: «Маркированная трасса», «Нитка», «По-выбору». Прохождение этих видов дистанций с отметкой на КП.

Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты». Различные упражнения на чтение карты.

#### **Раздел 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции.

Спортивное поведение, справедливость состязаний. Снятие с соревнований.

#### **Раздел 5. Краеведение.**

История родного края. Республика Коми в прошлом, ее исторические названия, первые ученые РК

Символика РК и города Сыктывкара. Архитектура города. Гербы РК в прошлом и их значение, современный герб, гимн РК.

Природа РК и города Сыктывкара. Климатические пояса, рельеф, полезные ископаемые. Растительный и животный мир.

Знаменитые люди. Писатели, ученые, спортсмены.

Краеведческая игра. Краеведческое ориентирование. Игра-соревнование по памятным местам города. (Вечный огонь, театр им. Савина, Стефановская площадь, улицы и их исторические названия).

#### **Раздел 6. Туристская подготовка.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.

Бивак. Определение, безопасность бивака, организация бивака в походе.

Поход выходного дня. Практическое занятие по туризму на местности. Техника безопасности. Коллектив, распределение обязанностей. Турснаряжение: групповое и личное.

#### **Раздел 7. Основы безопасности жизнедеятельности.**

Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.

Ориентирование по природным признакам. Возможные ошибки при ориентировании по природным признакам. Тестовые задания.

#### **Раздел 8. Общая физическая подготовка.**

Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.

#### **Раздел 9. Специальная физическая подготовка.**

Понятие физическая подготовка и физическая подготовленность. Способы развития специальных качеств спортсмена.

Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.

Техника ходьбы на лыжах. Движение по скоростной лыжне коньковым ходом. Ходьба на лыжах по целинному снегу. Ускорения на ровных участках. Техника ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход, ходьба без палок. Техника на спусках и подъемах. Прохождение крутых поворотов. Техника падения.

#### **Раздел 10. Контрольные тренировки и соревнования.**

Согласно установленного графика.

#### **Раздел 11. Самостоятельная работа.**

Закрепление теоретических знаний (условные знаки, узлы и т.д.). Рисовка простых схем. Состязания в режиме онлайн (викторина, кроссворды и т.д.).

### **2 год обучения.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

Развитие спортивного ориентирования. Значение компьютера в обработке информации, электронная отметка. Выдающиеся спортсмены ориентировщики на современном этапе развития спортивного ориентирования. Первые рисовщики карт и их последователи.

#### **Раздел 2. Топографическая подготовка**

Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Рисовка простых схем. Используя условные знаки, необходимо составить схему участка.

Игры на закрепление условных знаков.

#### **Раздел 3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие привязка.

Виды дистанций: «Маркированная трасса», «Нитка», «Ориент-шоу», «По выбору». Прохождение этих видов дистанций с отметкой на КП

Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».

Определение направления. Жидкостный компас. Определение направления с помощью компаса. Азимут на предмет. Ориентирование карты с помощью компаса. Ошибки при взятии азимута. Различные упражнения по теме.

Расстояние. Способы измерения расстояния с помощью линейки, при помощи шагов и при помощи пройденных ориентиров. Различные упражнения по теме.

Выбор пути. Умение выбрать самый короткий путь. Выбор опорных ориентиров, которые хорошо заметны на карте и на местности. Учет особенностей местности: рельеф, водные объекты, размеры ориентиров.

Взаимодействие с соперником. Наблюдение за соперником. Групповое ориентирование. «Паровоз» - это, группа спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг к другу.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка ориентировщика помогает создать такое состояние, которое способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности. Регуляция предстартовых состояний, поддержание необходимого эмоционального фона и комфорта психологического состояния на дистанции, выбор правильной мотивации и установление цели. Морально-волевая подготовка формирует черты характера спортсмена, которые позволили бы ему, с одной стороны, гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои навыки и умения во время соревнований.

#### **Раздел 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции. Спортивное поведение, справедливость состязаний. Снятие с соревнований.

#### **Раздел 5. Обеспечение безопасности в ориентировании.**

Предстартовая информация о границах полигона. Запрещенные для бега районы. «Аварийный азимут». Поведение во время потери ориентировки.

#### **Раздел 6. Турподготовка.**

Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.

#### **Раздел 7. Общая физическая подготовка.**

Беговая (кроссовая) подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Поднимание и опускание ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом.

#### **Раздел 8. Специальная физическая подготовка**

Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс.

Движение по скоростной лыжне коньковым ходом. Ходьба на лыжах по целинному снегу. Ускорения на ровных участках. Техника ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход, ходьба без палок. Техника на спусках и подъемах. Прохождение крутых поворотов. Техника падения.

## **Раздел 9. Контрольные тренировки и соревнования.**

Согласно установленного графика.

## **Раздел 10. Самостоятельная работа**

Закрепление теоретических знаний (условные знаки, узлы и т.д.). Рисовка простых карт с обозначением КП. Состязания в режиме онлайн (викторина, кроссворды и т.д.).

### **Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися.**

В программе предусмотрены занятия для самостоятельной работы учащихся в случае карантина или активированных дней, которые могут быть использованы в дистанционном формате с использованием ДОТ и ЭО по следующим темам (см. Приложение № 8).

#### **1 год обучения**

№ раздела.	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, кол-во часов на самост. работу			
				теория	практика	контроль	
		теория	практика			теория	практика
Топографическая подготовка	Самостоятельное изучение предложенных тем.	5	8	2	2	1	-
Краеведение	Самостоятельное изучение предложенных тем.	9	9	1	1	-	1
Общая физическая подготовка	Выполнение ОРУ с предметами и без	-	20	-	2	-	1

#### **2 год обучения**

№ раздела.	Задание. Содержание	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе, кол-во часов на самост. работу			
				теория	практика	контроль	
		теория	практика			теория	практика
Топографическая подготовка	Самостоятельное изучение предложенных тем.	3	8	2	2	1	-
Общая физическая подготовка	Выполнение ОРУ с предметами и без	2	25	-	4	-	1

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **1. Предметные**

Учащиеся приобретут знания:

- об основах техники и тактики спортивного ориентирования.

- об основах соревновательной деятельности.
- об основах судейской и инструкторской деятельности.
- о строение и функции организма человека.
- о правилах организации, проведения и судейства соревнований.

Освоят:

- технически грамотное выполнение физических упражнений;
- контроль и регулирование функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок;
- использование в условиях соревновательной деятельности технико-тактических действий.

## **2. Метапредметные**

Регулятивные УУД

Учащиеся будут уметь:

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- отличать, верновыполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии;
- организовывать свое рабочее место.

Познавательные УУД

Учащиеся будут уметь:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы о результате совместной работы.

Коммуникативные УУД

Учащиеся будут уметь:

- слушать и понимать высказывания собеседников;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях;
- учитывать мнения других в совместной работе;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в команде;
- выражать собственное эмоциональное отношение к увиденному при посещении соревнований;
- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.

## **3. Личностные**

У учащихся будут сформированы:

- положительная мотивация и познавательный интерес к спорту, в частности к спортивному ориентированию;
- познавательный интерес к окружающему миру;
- интерес к посещению спортивных состязаний;
- ценностные ориентиры в области физической культуры;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

#### **Материально – технические:**

1. Кабинет.
2. Компьютер.
3. Проектор.
4. Простые и цветные карандаши.
5. Бумаги для черчения.
6. Карты местности.
7. Спортивные карты.
8. Открытая спортивная площадка.
9. Оборудование и инвентарь:
  - скакалки – 15 шт.
  - гантели различной массы – 15 шт.
  - секундомер – 1 шт.
  - компасы – 15 шт.

### **2.2. Информационно-методическое обеспечение.**

#### Информационный материал:

- Сыктывкар. Историческая справка - Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ndbmarshak.ru/republic/syktvykar/index.html>
- 25 интересных фактов о Республике Коми - Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://unkomi.ru/istoricheskie-fakty-o-respublike-komi/>

#### Дидактический материал:

- Топографическое лото – 1 комплект
- Карточки с условными знаками – 5 комплектов

### **2.3. Методы и технологии обучения и воспитания**

В учебно-воспитательном процессе используются следующие методы обучения:

#### 1. Организационные:

- словесный (устное изложение, объяснение, описание, название упражнения, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация педагогом действия, упражнения, помощь);
- наблюдение (контрольно-коррекционный);
- практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнения, игровой и соревновательные методы, метод целостного обучения и метод расчлененного обучения).

#### 2. Мотивационные (убеждение, поощрение).



В практике учебного процесса применяются современные **педагогические технологии**:

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология разноуровневого обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа детей в парах, группах, когда в одной группе находятся учащиеся с разными физическими данными;</li> <li>- предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста: их индивидуальные способности и физическое развитие.</li> </ul>
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;</li> <li>- повышение эмоционального фона занятий;</li> <li>- развитие мышления, воображения и творческих способностей;</li> <li>- формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе;</li> </ul>
<i>Технология коллективного взаимо-обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех),</li> <li>- помощь товарищу при освоении упражнений;</li> <li>- умение работать в микрогруппах;</li> <li>- воспитание общественно-активной личности;</li> <li>- позитивная социализация учащихся.</li> </ul>
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий;</li> <li>- организация каникулярного отдыха;</li> <li>- способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни;</li> <li>- создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.</li> </ul> <p><b>Система здоровьесберегающих мероприятий на занятии</b> носит комплексный характер и включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное распределение нагрузок;</li> <li>- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.</li> <li>- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- адекватные интервалы отдыха;</li> <li>- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;</li> <li>- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;</li> <li>- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.</li> </ul>
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения;</li> <li>- контроль и закрепление знаний учащихся;</li> <li>- развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников;</li> <li>- совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.</li> </ul>

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий.

Деятельный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения знаний, умений и навыков;

- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

***Воспитательная работа с учащимися и работа с родителями  
(законными представителями).***

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центре. При этом важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащегося.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Большое значение в процессе воспитания юных спортсменов имеет умелое применение воспитательных технологий:

- ***технология КТД И.П. Иванова (коллективные творческие дела)***;
- ***«Педагогика Сотрудничества»***;
- ***«Создания ситуации успеха»***.

***Технология коллективно-творческой деятельности***, которая предполагает развитие творческих способностей и приобщение к разнообразной творческой деятельности, способствует воспитанию активной творческой личности.

Данная технология направлена на формирование умения работать в команде, выявление организаторских и лидерских качеств личности. Технология применяется при организации соревновательной деятельности и физкультурно-массовых мероприятий в самом Центре, а также организацию работы с родителями.

***Педагогика сотрудничества*** предполагает гуманное отношение к детям, включающее:

- заинтересованность педагога в их судьбе: сотрудничество, общение;
- отсутствие принуждения, наказания, оценивания, запретов, угнетающих личность;
- отношение к ребенку как к уникальной личности («в каждом ребенке – чудо»);

- терпимость к детским недостаткам, веру в ребенка и в его силы («все дети талантливы»).

Используя во время общения с учащимися различные средства, методы, способы организации взаимодействия и сотрудничества можно разрешить самые сложные ситуации, связанные как с образовательным процессом, так и с организацией культурно – досуговой, физкультурно-спортивной деятельности.

Важным методом нравственного воспитания является создание на занятиях **«территории Успеха»** через поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности как от педагога, так от руководства Центра и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. В коллективе учащиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитательная работа с учащимися является неотъемлемой частью программы, которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание.

В *план воспитательной работы* входит: беседы с тематикой нравственного и личностного воспитания учащихся, вечера отдыха, викторины, открытые занятия для родителей и для учащихся, походы на природу. Все перечисленные мероприятия помогут более полно развить эмоциональную сферу, удовлетворить потребность в творческой деятельности, сформировать коммуникативные качества учащихся. Воспитательная деятельность по направлениям работы отражается в ежегодном плане воспитательной работы (см. Приложение № 6).

Основными направлениями в *работе с родителями* (см. Приложение № 7) являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через посещение занятий, спортивных мероприятий, творческих отчетов, демонстрацию родителям учебных достижений детей;

- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию коллективной творческой деятельности, праздников, соревнований;

- формирование родительского комитета;
- анкетирование родителей.

## 2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть *четкий педагогический контроль* за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

Порядок контроля учащихся включает в себя:

- определение стартового уровня физического развития детей. Форма проведения – сдача контрольных нормативов;
- промежуточный контроль учащихся (проводится 2 раза в год сентябрь-октябрь, апрель – май). Форма проведения – сдача контрольных нормативов, контрольные тесты (результат освоения учащимися программы в целом);
- текущий контроль (проводится в середине учебного года). Форма – тестирование.

### *Критерии оценки результатов.*

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов:

- «высокий уровень» - 5 баллов;
- «средний уровень» - 4 балла;
- «низкий уровень» - 3 балла.

Результаты обученности воспитанников фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

### 2.4.1. Формы контроля, промежуточной аттестации 1 года обучения.

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания/ Критерии оценивания	Вид Аттестации
1.	Выявить уровень ОФП	ОФП	Сдача нормативов	См. приложение 2, 3 КИМ	Уровень подготовленности учащихся <i>сентябрь</i>
2.	Выявить знания по топографической подготовке	Задания на знание условных знаков	Тест	См. приложение 2, 3 КИМ	Текущий контроль <i>декабрь</i>
3.	Выявить уровень ОФП	ОФП	Сдача нормативов	См. приложение 2, 3 КИМ	Промежуточная аттестация <i>май</i>

### 2.4.1. Формы контроля, промежуточной аттестации 2 год обучения.

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания/ Критерии оценивания	Вид Аттестации
1.	Выявить уровень ОФП	ОФП	Сдача нормативов	См. приложение 2,4 КИМ	Уровень подготовленности учащихся <i>сентябрь</i>
2.	Выявить знания по топографической подготовке	Задания на знание условных знаков	Тест	См. приложение 2, 4 КИМ	Текущий контроль <i>декабрь</i>
3.	Выявить уровень ОФП	ОФП	Сдача нормативов	См. приложение 2, 4 КИМ	Промежуточная аттестация <i>май</i>

## 3. Список литературы.

### 3.1. Нормативно – правовые документы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>

3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

5. Приказ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/RE9tR>

7. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>

8. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>

9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>

10. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

[http://ruoustkulom.ucoz.ru/proektirovanie\\_dopolnitelnykh\\_obrazovatelnykh\\_prog.pdf](http://ruoustkulom.ucoz.ru/proektirovanie_dopolnitelnykh_obrazovatelnykh_prog.pdf)

11. Устав МУ ДО «ЦДОД № 9».

### **3.2. Список литературы для педагога.**

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 56 с.

3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.

4. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.

5. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию Е.И. Иванов. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.

6. Нурмина, А. В. Спортивное ориентирование / А.В. Нурмина. – Москва: ФСО РФ, 1997.

7. Огородников, Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО / Б.И. Огородников. – Москва: Физкультура и спорт, 1989.

8. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978.

9. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружковвнешкольных учреждений / В.И. Тыкул. – Москва: Просвещение, 1990.

10. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования / Ф.С. Уховский. – Москва: ЦДЮ «Тур», 1990.

### **3.3. Список литературы для учащихся**

1. История развития спортивного ориентирования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/r3WKa>

2. Колесникова, Л.П. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.П. Колесникова. – Москва: Советский спорт, 2003. – 64 с.

#### **4. Учебно-методический комплекс.**

1. Календарный учебный график по годам обучения (Приложение № 1).
2. Критерии оценки освоения предметных результатов (Приложение № 2).
3. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Спортивный ориентир» 1 года обучения (Приложение № 3).
4. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Спортивный ориентир» 2 года обучения (Приложение № 4).
5. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 5).
6. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 6).
7. План работы с родителями (Приложение № 7).
8. Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы (Приложение № 8).
9. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 9).

#### 4. Учебно-методический комплекс к ДОП – ДОП «Спортивный ориентир»

#### Приложение № 1

##### Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
02.09.25		1. Вводное занятие	1	Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
		4. Правила соревнований по СО.	1	Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции.	1	1		
07.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Спортивное поведение, справедливость состязаний. Снятие с соревнований.	2	2		
09.09.25		7. Основы безопасности жизнедеятельности.	2	Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.	2	2		
14.09.25		8. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
16.09.25		4. Правила соревнований по СО.	1	Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции.	1	1		
		2. Топографическая подготовка	1	Компас, его применение. Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Рисовка простых схем. Используя условные знаки, необходимо составить схему участка.	1	1		
21.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2	1	1	
23.09.25		8. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
28.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие привязка.	2	1	1	
30.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Определение направления. Жидкостный компас. Определение направления с помощью компаса. Азимут на предмет. Ориентирование карты с помощью компаса. Ошибки при взятии азимута. Различные упражнения по теме.	2	1	1	



Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
05.10.25		8. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
07.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
12.10.25		2. Топографическая подготовка	2	Игры на закрепление условных знаков. Игры на развитие памяти. Топографическое лото.	2	2		
14.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
19.10.25		8. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
21.10.25					2		2	
26.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
28.10.25		8. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
02.11.25					2		2	
09.11.25		2. Топографическая подготовка	2	Игры на закрепление условных знаков. Игры на развитие памяти. Топографическое лото.	2	2		
11.11.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
16.11.25		8. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
18.11.25					2		2	
23.11.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
25.11.25		8. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
30.11.25		3. Основы техники и тактики СО.	4	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
02.12.25					2		2	
07.12.25		9. Специальная физическая подготовка.	2	Понятие физическая подготовка и физическая подготовленность. Способы развития специальных качеств спортсмена.	2	2		
09.12.25		2. Топографическая подготовка.	2	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	2		2	
14.12.25		9. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
16.12.25					2		2	
21.12.25		2. Топографическая подготовка.	4	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	2		2	
23.12.25					2		2	
28.12.25		9. Специальная физическая подготовка.	2	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
30.12.25		2. Топографическая подготовка.	2	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	2		2	
11.01.26		9. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
13.01.26					2		2	
18.01.26		6. Туристская подготовка.	2	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2	1	1	
20.01.26		9. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
25.01.26					2		2	

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
27.01.26		6. Туристская подготовка.	4	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2	1	1	
01.02.26					2		2	
03.02.26		9. Специальная физическая подготовка.	2	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
08.02.26		6. Туристская подготовка.	2	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2		2	
10.02.26		9. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
15.02.26					2		2	
17.02.26		6. Туристская подготовка.	4	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2		2	
22.02.26					2		2	
24.02.26		5. Краеведение.	10	История родного края. Республика Коми в прошлом, ее исторические названия, первые ученые РК	2	2		
01.03.26					2	2		
03.03.26					2	2		
10.03.26					2	2		
14.03.26					2	2		
17.03.26		10. Контрольные тренировки и соревнования.	6	Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по ориентированию	2		2	2
22.03.26					2		2	
24.03.26		11. Самостоятельная работа	3	Самостоятельная работа.	2	1	1	
29.03.26		7. Основы безопасности жизнедеятельности.	1	Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.	1	1		

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
31.03.26		6. Туристская подготовка.	2	Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.	2		2	
05.04.26		5. Краеведение.	4	Краеведческая игра. Краеведческое ориентирование. Игра-соревнование по памятным местам города.	2		2	
07.04.26					2		2	
12.04.26		7. Основы безопасности жизнедеятельности.	2	Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.	2		2	
14.04.26		5. Краеведение.	4	Краеведческая игра. Краеведческое ориентирование. Игра-соревнование по памятным местам города.	2		2	
19.04.26					2		2	
21.04.26		6. Туристская подготовка.	2	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.	2	2		
26.04.26		5. Краеведение.	2	Краеведческая игра. Краеведческое ориентирование. Игра-соревнование по памятным местам города.	2		2	
28.04.26		3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	2	Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	
03.05.26		6. Туристская подготовка.	2	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.	2	2		
05.05.26		3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	3	Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	
05.05.26					1		1	
10.05.26		7. Основы безопасности жизнедеятельности.	1	Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.	1	1		
12.05.26		6. Туристская подготовка.	2	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.	2		2	
17.05.26		10. Контрольные тренировки и соревнования.	2	Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по ориентированию	2		2	
19.05.26		7. Основы безопасности жизнедеятельности.	2	Стороны горизонта. Основные стороны горизонта и промежуточные. Определение сторон при помощи компаса.	2	2		

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
24.05.26		10. Контрольные тренировки и соревнования.	2	Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по ориентированию	2		2	2
26.05.26		11. Самостоятельная работа	2	Самостоятельная работа.	2		2	2
		Итого:	144		144	38	106	

## Календарный учебный график 2 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
02.09.25		1. Вводное занятие	1	Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
		4. Правила соревнований по СО.	1	Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции.	1	1		
07.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Спортивное поведение, справедливость состязаний. Снятие с соревнований.	2	2		
09.09.25		7. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2	1	1	
14.09.25					2	1	1	
16.09.25		4. Правила соревнований по СО.	1	Положение о соревнованиях, жеребьевка, спортивная карта, контрольная карточка. Судейская коллегия. Начальники дистанции.	1	1		
		2. Топографическая подготовка	1	Компас, его применение. Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Рисовка простых схем. Используя условные знаки, необходимо составить схему участка.	1	1		
21.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2	1	1	
23.09.25		7. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
28.09.25		3. Основы техники и тактики СО.	4	Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие привязка.	2		2	
30.09.25				Определение направления. Жидкостный компас. Определение направления с помощью компаса. Азимут на предмет. Ориентирование карты с помощью компаса. Ошибки при взятии азимута. Различные упражнения по теме.	2		2	
05.10.25		7. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
07.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки»	2		2	
12.10.25		2. Топографическая подготовка	2	Игры на закрепление условных знаков. Игры на развитие памяти. Топографическое лото.	2	1	1	
14.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	4	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2	1	1	
19.10.25					2		2	
21.10.25		7. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
26.10.25					2		2	
28.10.25		3. Основы техники и тактики СО.	4	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
02.11.25					2		2	
09.11.25		7. Общая физическая подготовка.	6	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
11.11.25					2		2	
16.11.25					2		2	
18.11.25		3. Основы техники и тактики СО.	2	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
23.11.25		7. Общая физическая подготовка.	4	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
25.11.25					2		2	
30.11.25		2. Топографическая подготовка.	2	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах.	2	1	1	
02.12.25		7. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
07.12.25		3. Основы техники и тактики СО.	6	Чтение карты. Умение быстро читать и правильно понимать карту. Чтение карты «по большому пальцу». Способы чтения карты – текущее и чтение карты вперед. Различные упражнения по теме «Чтение карты».	2		2	
09.12.25					2		2	
14.12.25				Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
16.12.25		8. Специальная физическая подготовка.	4	Понятие физическая подготовка и физическая подготовленность. Способы развития специальных качеств спортсмена.	2	1	1	
21.12.25				Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости.	2		2	
23.12.25		2. Топографическая подготовка.	4	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия.	2		2	
28.12.25				Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	2		2	
30.12.25		8. Специальная физическая подготовка.	2	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
11.01.26		2. Топографическая подготовка.	2	Спортивные и топографические карты. Их сходства и отличия. Обозначения различных объектов на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.	2		2	
13.01.26		6. Турподготовка. Поход выходного дня.	2	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.	2	2		
18.01.26		8. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
20.01.26					2		2	
25.01.26		6. Турподготовка. Поход выходного дня.	4	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма: пеший, лыжный, водный. Их специфика и сложность.	2	2		
27.01.26				Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря	2		2	
01.02.26		8. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости.	2		2	
03.02.26					2		2	
08.02.26		6. Турподготовка. Поход выходного дня.	4	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов.	2		2	
10.02.26				Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2		2	
15.02.26		8. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
17.02.26					2		2	



Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
22.02.26		6. Турподготовка. Поход выходного дня.	4	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2		2	
24.02.26		10. Самостоятельная работа.	2	Закрепление теоретических знаний (условные знаки, узлы и т.д.). Рисовка простых карт с обозначением КП.	2	1	1	1
01.03.26		5. Обеспечение безопасности в ориентирование	2	Предстартовая информация о границах полигона. Запрещенные для бега районы. «Аварийный азимут». Поведение во время потери ориентировки.	2	2		
03.03.26		8. Специальная физическая подготовка.	2	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
10.03.26		7. Общая физическая подготовка.	2	Значение разминки. Кроссовая подготовка. Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	2		2	
14.03.26		3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	4	Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	
17.03.26					2		2	
22.03.26		9. Контрольные тренировки и соревнования.	6	Участие во внутригрупповых, школьных, муниципальных соревнованиях по ориентированию	2		2	
24.03.26					2		2	
29.03.26					2		2	
30.03.25 31.03.26		7. Общая физическая подготовка.	1	Отдельные комплексы упражнений на различные части тела: на плечевой пояс, на суставы, на ноги, на пресс. Игры с мячом, эстафеты.	1		1	
		8. Специальная физическая подготовка.	1	Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	1		1	
05.04.26		3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	4	Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	
07.04.26					2		2	
12.04.26		5. Обеспечение безопасности в ориентирование	2	Предстартовая информация о границах полигона. Запрещенные для бега районы. «Аварийный азимут». Поведение во время потери ориентировки.	2		2	

Дата проведения занятия		Раздел /Тема программы	Ко-во часов	Содержание	Кол-во часов	Т	П	Из них К
план	факт							
14.04.26		8. Специальная физическая подготовка.	2	Челночный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег спиной, прыжки в длину. Отжимание, упражнения на пресс. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
19.04.26		9. Контрольные тренировки и соревнования.	4	Ориентирование по природным признакам. Возможные ошибки при ориентировании по природным признакам. Тестовые задания.	2		2	
21.04.26					2		2	2
26.04.26		3. Основы техники и тактики СО.	6	Специальные упражнения для развития памяти, внимания и логического мышления. Понятие «контрольный пункт». Линейные ориентиры: тропы, ручьи, дороги, реки. Умение выбрать путь до заданной точки, используя только линейные ориентиры. Понятие «привязка».	2		2	
28.04.26					2		2	
03.05.26					2		2	
05.05.26		8. Специальная физическая подготовка.	4	Развитие специальных качеств ориентировщиков: выносливости, быстроты, ловкости. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	2		2	
05.05.26					2		2	
10.05.26		10. Самостоятельная работа.	4	Закрепление теоретических знаний (условные знаки, узлы и т.д.). Рисовка простых карт с обозначением КП. Состязания по СО.	2	1	1	1
12.05.26					2		2	2
17.05.26		6. Турподготовка. Поход выходного дня.	4	Бивак. Определение мест пригодных для привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Костер. Техника безопасности. Пожарная безопасность. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров. Снаряжение. Раскладка продуктов.	2		2	
19.05.26					2		2	2
24.05.26			144		144	21	123	
26.05.26								

### Критерии оценки предметных результатов

В *теоретических разделах* оценивается правильность ответов.

Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

В *сдаче контрольных нормативов* оцениваются:

1. Соответствие результата необходимым требованиям.
2. Правильность выполнения упражнения.
3. Соблюдение ТБ.

**Высокий уровень** – большая часть нормативов выполнена на высоком уровне, и учащийся не допустил грубых ошибок.

















**Средний уровень** – нормативы выполнены на среднем уровне.

















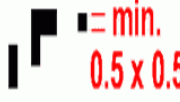

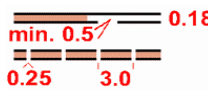

**Низкий уровень** – учащийся выполнил большую часть нормативов на низкий уровень.

**Контрольно-измерительные материалы  
по ДОП - ДОП «Спортивный ориентир» 1 года обучения.**

**Текущий контроль по теоретическим занятиям**

**Форма контроля: тест 1 год обучения**

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	21		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	22		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	23		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	24		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5		а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	25		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	26		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	27		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	28		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования

9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	29		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10		а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок	30		а) промоина б) микроямка в) лощинка
11		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	31		а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
12		а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека	32		а) лощина б) обрыв в) яма
13		а) группа камней б) пещера в) микробугорок	33		а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность
14		а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	34		а) колодец б) пруд в) родник
15		а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река	35		а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
16		а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	36		а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
17		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	37		а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
18		а) шоссе б) проселочная дорога	38		а) земляной вал б) промоина

	в) улучшенная дорога		в) земляной обрыв
19	 <p>а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня</p>	39	 <p>а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>
20	 <p>а) непригодная для движения дорога б) запрещенный для бега район в) маркированный участок</p>	40	 <p>а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш</p>

## Практические задания в группах 1 года обучения.

### Сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,2	7,0	7,5	6,4	7,2	7,7
2.	Бег 500 м (мин, сек)	2,50	3,20	3,50	3,15	3,40	4,10
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	100	90	80
4.	Вис на высокой перекладине (сек)	15	12	10	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	18	15	12

Контрольно-измерительные материалы  
по ДОП - ДОП «Спортивный ориентир» 2 года обучения.

Текущий контроль по теоретическим занятиям

Форма контроля: тест 2 год обучения

Подберите символ					
1 лощина			11 улучшенная дорога		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
2 ручей			12 железная дорога		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
3 труднопроходимое болото			13 электролиния		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
4 камень			14 непреодолимая ограда		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
5 переправа с мостом			15 высокая башня		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
6 воронка			16 начало ориентирования		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
7 узкая просека			17 опасная территория		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
8 колодец			18 непреодолимый трубопровод		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
9 открытое пространство			19 развалины		
а 	б 	в 	а 	б 	в 
10 лес, пробегаемый в одном			20 гора		
а 	б 	в 	а 	б 	в 

направления					
<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>
Исключите лишний знак					
21	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
22	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
23	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
24	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
25	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
26	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
27	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
28	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
29	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>
30	<div>а</div> <div></div>	<div>б</div> <div></div>	<div>в</div> <div></div>	<div>г</div> <div></div>	<div>д</div> <div></div>



## Практические задания в группах 2 года обучения.

### Сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,0	6,8	7,1	6,2	7,0	7,3
2.	Бег 500 м (мин, сек)	2,40	3,10	3,40	3,05	3,30	4,00
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	110	100	90
4.	Вис на высокой перекладине (сек)	20	17	15	—	—	—
5.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	—	—	—	20	17	15

Протокол фиксации результатов  
освоения учащимися ДОП – ДОП «Спортивный ориентир»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Текущий контроль (В, С, Н)	Текущий контроль (В, С, Н)	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Общий уровень освоения программы («В», «С», «Н»)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - 0 чел., 0 %

«С» - 0 чел., 0 %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) переведены на \_\_\_\_\_ год обучения;

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе;

\_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_ %) завершили обучение.

Педагог ДО - \_\_\_\_\_

Решение педагогического совета от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_, протокол №\_\_\_\_\_.

Педагог ДО

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

(дата)

Методист

(должность)

(подпись)

(Фамилия И.О.)

(дата)

## Приложение № 5

### Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося.

Критерии оценки воспитанности и развитости: отношение (мотивация) учащегося к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию, к конкурентно – способности.

Уров ень	Отношение (мотивация) учащегося					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентно-способности</i>
<b>Высокий (14-18 балл)</b>	Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде.	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию
	В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданскую позицию.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
	В своей деятельности всегда стремится к новому и разнообразному	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	Отрицательно относится к нарушениям социальных и этических норм	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Постоянно совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>3 балла</b>
<b>Средний (9-13 баллов)</b>	Работает добросовестно, не всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.

	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики, России.	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижениями удовлетворён.
	Редко стремится разнообразить свой вид деятельности	В коллективе работает без особого интереса, равнодушен к конечному общему положительному результату.	Соблюдает социальные и этические нормы	Подвижен, но только по необходимости.	Не всегда относится ответственно к порученному делу	Периодически совершенствует свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>2 балла</b>
<b>Низкий (1-8 баллов)</b>	Безынициативен и несамостоятелен	Закрыт для общения, тяжело идёт на контакт	Потребительское отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Не опрятен, не владеет навыками общественной и личной гигиены	Не осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Не имеет активной жизненной позиции,
	В преодолении трудностей не проявляет настойчивость	К коллективному делу относится безответственно, иногда даже мешает ему	Безучастное отношение к истории и традициям семьи, города, республики, России.	Есть вредные привычки, не пытается работать над их устранением	Не готов к самоконтролю и самоограничению	Не имеет конечной цели, не ведёт работу над собой
	За порученное дело берётся без особого желания, всегда пытается найти минусы и недостатки	Не прислушивается к мнению окружающих. Не умеет общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые)	Не соблюдает социальные и этические нормы	Малоподвижен и неактивен	Не обладает чувством ответственности за взятые перед собой обязательства	Нет желания совершенствовать свои знания и умения.
<b>Баллы</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>	<b>1 балла</b>

Высокий – 14-18 балл;

Средний – 9-13 баллов;

Низкий – 1-8 баллов.

Средний показатель группы =  $\frac{\text{Общее количество баллов}}{\text{Количество учащихся}}$

## Протокол определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося

Дата проведения:

Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№	ФИО учащегося	К труду	К коллективу	К социуму	К Здоровому образу жизни	К самовоспитанию	К конкурентно - способности	Сум ма в балл ах	Общи й уровне нь
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
<u>Количество человек в группе</u>		В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-	В- С- Н-		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

## План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания

### Задачи:

- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

### План воспитательной работы.

Мес яц	Модуль программы «Воспитание»	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объединения Центра; профориентаци я	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши детские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
		Самоуправлени е	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Гражданин России»	Организация общественно-полезных дел (далее ОПД)	День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных возрастных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Семья»	Работа с родителями.	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках	Учащиеся разных возрастных групп

			неделя безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных юманд «Футбольный ажиотажа», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возрастных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя.	Совет учащихся, творческие группы
	Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.			
	«Гражданин России»	Самоуправлени е	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет
		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями.	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
			Осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу, вольной борьбе.	Учащиеся объединений ФСН
	«Зеленная планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправлени е; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному День прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправлени е	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Единство народов большой страны!»	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многоликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери	Учащиеся объединений ХН,

Ноябрь		учащимися	«Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	родители (ЗП)
		КТД	Праздничная программа «С праздником, милые мамы!»	
		Работа с родителями	«Семейных традиций сундучок» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
			Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».	
	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	
	«Здоровое поколение»		Викторина-игра «Мы здоровыми растем!»	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
	«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.	Учащиеся ФСН
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет



			«Блокадный хлеб».	
	«Семья»	Работа с родителями	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет
Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Спортивные мероприятия на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО- путь к успеху!»	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
		Профориентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
Март	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном фестивале.	Учащиеся объединений ХЭН
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Участие в акции «Библио-ночь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой	Учащиеся Центра

			акции «Весенняя неделя добра».	
	«Семья»	Работа с родителями;	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
			Оформление тематической фотозоны (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу; волейболу; футболу; вольной борьбе и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти, посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	Учащиеся 12 -18 лет
			Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу».	Учащиеся всех объединений, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Кульгурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетики «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов

## Приложение № 7

### План работы с родителями.

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание "Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях". Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК: <a href="https://vk.com/club193936525">https://vk.com/club193936525</a>	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание "Промежуточные итоги умений и навыков, отчет об итогах соревнований, поздравление победителей".	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чашепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

## Приложение № 8

### Задания с применением дистанционных технологий для самостоятельной работы

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной работы
1.	Топография	<a href="https://vk.com/cdod9sport?z=video-112129349_172519931%2Fc98869b7d6155c49b8%2Fpl_wall_-106446908">https://vk.com/cdod9sport?z=video-112129349_172519931%2Fc98869b7d6155c49b8%2Fpl_wall_-106446908</a> <a href="https://vk.com/cdod9sport?z=video-163483298_456239048%2Fc5447c0aac63a33b56%2Fpl_wall_-106446908">https://vk.com/cdod9sport?z=video-163483298_456239048%2Fc5447c0aac63a33b56%2Fpl_wall_-106446908</a>
3.	Общая физическая подготовка	<a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239089">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239089</a>
4.	Общая физическая подготовка	<a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239088">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239088</a> <a href="https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239092">https://vk.com/stepan_spartak?z=video30903785_456239092</a>
5.	Краеведение	<a href="http://www.ndbmarshak.ru/republic/syktvykar/index.html">http://www.ndbmarshak.ru/republic/syktvykar/index.html</a> <a href="https://unkomi.ru/istoricheskie-fakty-o-respublike-komi/">https://unkomi.ru/istoricheskie-fakty-o-respublike-komi/</a>

**Система организации обучения с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий  
по ДОП – ДОП «Спортивный ориентир».**

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<p>- интернет-браузер и подключение к сети интернет;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us);</li> <li>- микрофон, динамики (наушники), веб-камера.</li> </ul>	<p>Giseo. rkomi.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<p>1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ;</p> <p>2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»);</p> <p>3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся.</p> <p>Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение.</p> <p>4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).</p>