



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Составитель приложения

Гайдабура Е.П., методист

Оглавление

1. Дополнительная общеразвивающая программа	1
2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся	2
2.1 Методические материалы в адрес педагога	2
Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств	2
2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы.....	8
2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы	9
3. Воспитательный компонент	9
3.4. Материалы по профориентации.....	11
3.4.1. Методические материалы по профориентации	11
3.4.2. Профессиограммы	11
3.4.3. Тест на профориентацию.....	12
4. Компонент результативности.....	16
Материалы о формах диагностики и аттестации	16
Методы мониторинга	17
Материалы по выявлению уровня усвоения образовательных программ	19
Контрольные нормативы по ОФП.....	19
Материалы по фиксации	20

1. Дополнительная общеразвивающая программа

Дополнительная общеразвивающая программа	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
Автор (составитель) программы:	Баркалова Александра Петровна, тренер-преподаватель
Направленность программы / направление (вид) деятельности	физкультурно-спортивная / спортивное ориентирование
Возраст детей, осваивающих программу	10-18 лет
Срок реализации программы	3 года

2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся

2.1 Методические материалы в адрес педагога

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях .

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся на

спринтерских дистанциях спортивного ориентирования, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу. Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте,

целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником,

боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержаться и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий. В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых

усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными

выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.). Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило — это:

Физиологические симптомы

Повышенная частота сердечных сокращений Повышенное артериальное давление Учащенное дыхание

Повышенное мышечное напряжение Нервные движения

Чувство паники Бессонница Тошнота

Повышенное выделение адреналина Нарушение координации движений *Психические симптомы:*

Узкая фокусировка внимания Чувство утомления Депрессивное дыхание Головокружение

Потеря самоконтроля

Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются: словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена,

снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка; успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.



Учебно-дидактический материал

Географический атлас	1
Карточки «Топографические знаки»	20
Карточки «Игровые топографические знаки»	10
Карточки «Символы легенд КП»	4
Карточки «Спортивные знаки»	20
Рисунки узлов	6
Рисунки костров	4
Рисунки «Ядовитые растения, грибы»	2
Рисунки « Наложение жгутов и шин»	2
Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»	2
Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»	1
Памятка «Краеведческие наблюдения в пути»	1
Тематическая подборка «Игры по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Упражнения по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Психологическая помощь ориентировщикам»	1
Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»	1
Тематическая подборка «Лекарственные растения»	1
Методический материал «Краеведение»	1
Методический материал «Основы гигиены и первая медицинская помощь»	1
Методический материал «Туристская подготовка»	1
Методический материал «Спортивная топография»	1
Методический материал «Физическая подготовка»	1
Разработка туристско - спортивных конкурсов	1
Стенд «Символы России»	1
Видеофильм «Российский Азимут»	1
Фотопрезентация «Ориентирование»	1
Фотопрезентация «Топографический кроссворд»	1

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Комплект спортивных карт различной местности	3
Призма контрольных пунктов для летнего ориентирования	20
Компас	15
Секундомер	2
Лыжи	10
Лыжные палки	20
Лыжные ботинки	10 пар
Планшет для зимнего ориентирования	5
Аптечка	1
Костровое оборудование	1
Палатка туристская	5
Спальник	20
Коврик	20
Рюкзак	20
Топор походный	1
Тент	2
Ремонтный набор	1
Курвиметр	1
Медицинская шина	1

Для проведения учебно–тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Пешеходный туризм» используется туристическое снаряжение: палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная верёвка, вспомогательная верёвка и др.

2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы

Пахомов С.П. Топографическое лото. Топографическое домино. Учебно-методическое пособие адресовано тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, руководителям секций и кружков, занимающихся подготовкой туристов и ориентировщиков, и предназначено для формирования, закрепления и проверки у учащихся теоретических знаний по условным знакам топографических карт. Режим доступа: <https://ddut.vsevobr.ru/upload/2022/04/20220408232620-61-77548049362509a95c6f968.33644809.pdf>

Хорина М.Ф. Топографическое лото Режим доступа
<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/01/26/topograficheskoe-loto>

Инструкция «Легенды контрольных пунктов» Режим доступа:
<https://nolinskddt.my1.ru/turizm/legendkp.pdf>

3. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает

решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы «Спортивное ориентирование» в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: первенствах, спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

3.4. Материалы по профориентации

3.4.1. Методические материалы по профориентации

1. **Давыдкина, С.В.** Использование игр по профориентации на занятиях в дополнительном образовании [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-teme-ispolzovanie-igr-po-proforientacii-na-zanyatiyah-v-dopolnitelnom-obrazovanii-6644842.html> – (дата обращения 07.10.2024).
2. **Сизова, А.В.** Подборка психологических профориентационных тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/12/18/podborka-psikhologicheskikh-proforientatsionnykh>. – (дата обращения 07.10.2024).
3. **Соломина, Л.Ю.** Проектная деятельность обучающихся по профориентационной тематике как технология педагогического сопровождения процессов их профессионального самоопределения: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov> – (дата обращения 07.10.2024).
4. **Шамсутдинова, Д.Р.** Организация профориентационной работы в УДОД: методические рекомендации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-organizaciya-proforientacionnoj-raboty-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-7005087.html> – (дата обращения 07.10.2024).

3.4.2. Профессиограммы

Обобщенная профессиограмма тренера по виду спорта

(родственные профессии: учитель физической культуры, инструктор физической культуры, организатор спортивно-массовых мероприятий)

Возраст: от 22 лет.

Пол: мужчины и женщины.

Сфера деятельности и вид труда: сфера спорта и физической культуры.

Предмет и цели труда: подготовка спортсменов, обеспечение совершенствования подготовки их в избранном виде спорта.

Типы основных орудий труда: спортивный инвентарь, спортивные сооружения, программа тренировочных занятий.

Важнейшие производительные операции: отбор спортсменов наиболее способных к определенному виду спорта и совершенствование их в этом виде спорта.

Виды трудностей, ошибок по вине работающего: неправильное планирование деятельности спортсмена и контроль процесса тренировки, при необходимости исправляет ошибки и корректирует действия учеников.

Преобладающие типы деятельности: преобладает умственный труд с физическим.

Формы организации труда и социальные связи: индивидуальная работа, иногда в коллективе с разделением специфики труда.

Санитарно-гигиенические условия:

а) микроклиматические условия: поддержание нормального климата на рабочем месте постоянно;

б) режим и ритм работы: рабочий день ненормированный, в зависимости от уровня спортсмена (начальный уровень 2-3 часа в день, высокий уровень – тренировки проводятся дважды в день, 3- 5

- часов каждая, практически без выходных, больше половины времени может проходить в разъездах командировки на спортивные сборы, соревнования);
- в) основные виды профвредностей: переутомление, высокая нагрузка на организм;
 - г) травматизм: болезнь, травма;
 - д) профзаболевания: спортивные травмы и сопутствующие заболевания;
 - е) мероприятия по охране труда: повышение мер безопасности на рабочем месте, аптечка для оказания доврачебной помощи;
 - ж) медицинские противопоказания: психологические отклонения, наркотическая и алкоголическая зависимость.

Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности:

- а) сезонные процессы и перцептивные действия: связь с объектом труда прямая, объем получаемой информации высокий, поступает в основном в виде зрительных, осязательных и слуховых сигналов;
- б) нагрузка зрительного анализатора: постоянная, поле зрения расширенное, работа в разных лимитах времени;
- в) нагрузка слухового анализатора: постоянная – восприятие и различие определенных звуков и сигналов;
- г) особенности загрузки других анализаторов: без особенностей; д) умственная деятельность: постоянная – анализ действий спортсмена, подбор средств и методов тренировки;
- е) моторные действия: в основном задействованы крупные группы мышцы туловища, а также верхних и нижних конечностей.

Характеристика движений: в моторных действиях преобладает работа мышц рук и ног, спины.

Управление вниманием: постоянное сосредоточение и концентрация внимания на объекте тренировочных воздействий.

Качества личности, способствующие успеху в работе: целеустремленность, трудолюбие, терпение, усердие, настойчивость, дисциплинированность, стремление преодолевать неудачи, упорство, уверенность в себе, волевые качества (целенаправленность, дисциплинированность), инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание; критичность, глубина, гибкость, быстрота ума и его творческий характер.

Профессионально важные качества:

Психические: способность к волевому саморегулированию; долгосрочная и оперативная память; внимание (непроизвольное, произвольное); функции внимания: (целенаправленность избирательность); активность; образное и логическое мышление; высокая психическая и эмоциональная устойчивость; высокий уровень развития моторной памяти; объем, распределение, переключение, концентрация и устойчивость внимания.

Физические: высокая работоспособность; статическая выносливость мышц спины; ловкость и координация движений рук и пальцев рук; быстрота двигательных реакций, общая ловкость, общая и специальная выносливость, гибкость (предельная подвижность отдельных суставов), развитая моторика ног и рук, сила для данного вида спорта.

3.4.3. Тест на профориентацию

«Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

Инструкция для испытуемого: В каждой паре профессий постарайтесь отдать предпочтение одной из них. Например, если в первой паре вы предпочитаете работу конструктора, напишите на своем листочке рядом с цифрой 1 букву «И». То же самое следует проделать со всеми остальными парами профессий.

1Р Инженер-технолог	1И Конструктор
2Р Вязальщица	2С санитарный врач
3Р Повар	3К Наборщик
4Р Фотограф	4П Заведующий магазином
5Р Чертёжник	5А Дизайнер
6И Философ	6С Психиатр
7И Учёный-химик	7К Бухгалтер
8И Редактор научного журнала	8П Адвокат
9И Лингвист	9А Переводчик художественной литературы
10С Педиатр	10К Статистик (в театре)
11С Завуч по внеклассной работе	11П представитель профсоюзного комитета
12С Спортивный врач	12А Фельетонист
13К Нотариус	13П Снабженец
14К Перфораторщик	14А Карикатурист
15П Политический деятель	15А Писатель
16Р Садовник	16И Метеоролог
17Р Водитель трамвая	17С Фельдшер
18Р Инженер-электронщик	18К Секретарь-машинистка
19Р Телеоператор	19П Режиссер
20Р Маляр	20А Художник по металлу
21И Биолог	21С Главный врач
22И Гидролог	22К Ревизор (налоговый инспектор)
23И Зоолог	23П Главный зоотехник
24И Математик	24А Архитектор
25С Работник детской комнаты милиции	25К Счетовод
26С Учитель	26П Командир отряда
27С Воспитатель	27А Художник по керамике
28К Экономист	28П Заведующий отделом

29К Корректор	29А Критик
30П Заведующий хозяйством	30А Дирижер
31Р Радиооператор	31И Специалист по ядерной физике
32Р Наладчик	32К Монтажник
33Р Агроном-семеновод	33П Председатель кооператива
34Р Закройщик	34А Декоратор
35И Научный работник музея	35С Консультант
36И Археолог	36П Эксперт
37И Ученый	37А Актер
38С Логопед	38К Стенографист
39С Врач	39П Дипломат
40С Психолог	40А Поэт
41К Главный бухгалтер	41П Директор

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитайте число одинаковых букв, выбранных в каждой паре. Запишите соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

Р	И	С	К	П	А
1	7	6	5	2	12

Буквы обозначают:

- Р** - реалистичный тип,
- И** – интеллектуальный тип,
- С** – социальный тип,
- К** – конвенциональный (офисный) тип,
- П** – предприимчивый тип,
- А** – артистический тип

Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы (первые два типа).

Описание профессиональных типов личности (методика Дж. Голланда).

Реалистичный тип. Выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других. Ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами).

Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном, садовник, шофер и т.д.

Интеллектуальный тип. Занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Он хорошо приспособляется, независим, самостоятелен, несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален, критичен, любознателен, обладает способностью познания и воображения.

Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик, ученый.

Социальный тип. Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, умение общаться, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Представитель данного типа активен, старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, но часто зависим от мнения группы людей. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи). Такие люди добиваются успехов и завоевывают признание в области общения, управления, искусства, занимаясь лечением, преподаванием, воспитанием и другими подобными видами деятельности.

Рекомендуются профессии: врач, учитель, психолог, консультант, воспитатель и другие.

Конвенциальный тип. Выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. «Конвенциал» обладает больше математическими, чем вербальными способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспособляется. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь.

Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.

Отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что не правильно: машинопись, бухгалтерия, экономика.

Предприимчивый тип. Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет агрессивность, избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с

руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.

Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где он может удовлетворить свои потребности в доминировании и признании. Рекомендуются профессии: заведующий, директор, телерепортер, артист, журналист и другие.

Артистический тип. При общении с окружающими опирается на свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, погруженность в свой внутренний мир и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин. Основные его достижения – в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа высоко развиты моторные и вербальные способности.

Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве. «Артист» выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, - стремление к выделению самого себя.

«Артист» предпочитает занятия, которые носят творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию.

4. Компонент результативности

Материалы о формах диагностики и аттестации

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Практические контрольные задания по ориентированию. Участие в соревнованиях.	Контрольные задания. Протокол соревнования.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Тестирование по теории спортивного ориентирования. Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	Тесты по теории спортивного ориентирования. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце 3-го года обучения (май)	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Тестирование по теории спортивного ориентирования. Зачетное соревнование.	Тесты по теории спортивного ориентирования. Контрольные нормативы по ОФП и СФП. Протокол соревнования. Зачетная ведомость.

Непосредственным показателем успешности освоения программы является отслеживание заданных результатов, которое включает в себя текущий контроль и проводится в следующих формах:

- регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях;
- опрос;
- практические контрольные задания по ориентированию;
- участие в соревнованиях (результативность отслеживается на основании протоколов соревнований).

Косвенными показателями успешности реализации программы служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, спортивной этики.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме:

- тест по теории спортивного ориентирования;
- сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП – май по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае-месяце третьего года обучения в форме тестирования по теории спортивного ориентирования, сдачи нормативов по ОФП и СФП и зачетного соревнования.

Методы мониторинга

Контрольный тест «Спортивное ориентирование»

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

7. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин

Б) Компостер и номер

В) Бакин, номер, средство отметки

8. **Что такое азимут:**

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. **Вы опоздали на старт, ваши действия:**

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

10. **Вы пришли на чужой КП, ваши действия:**

А) Отметить в резервной клетке

Б) Не отмечаясь бежать на свой КП

В) Посмотреть номер, и бежать дальше

Ключ

1. – В

2. – Б

3. – В

4. – Б

5. – А

6. – А

7. – В

8. – Б

9. – А

10. - Б

Вопросы по медицине

1. Первая помощь при венозном кровотечении
2. Первая помощь при капиллярном кровотечении
3. Первая помощь при артериальном кровотечении
4. Первая помощь при закрытых переломах конечностей
5. Первая помощь при открытых переломах конечностей
6. Первая помощь при ожогах.
7. Первая помощь утопающему
8. Первая помощь при укусах пчёл
9. Искусственное дыхание
10. Непрямой массаж сердца
11. Первая помощь при ушибах

Материалы по выявлению уровня усвоения образовательных программ

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики	Девочки
«Челночный бег» 4 x 9 м (сек)	9-10 лет	11.2 – 11.6	11.6 – 12.2
	10-11 лет	11.0 – 11.4	11.4 – 12.0
	11-12 лет	10.8 – 11.2	11.2 – 11.8
	12-13 лет	10.5 – 11.0	11.0 – 11.6
	13-14 лет	10.2 – 10.8	10.8 – 11.4
	14-15 лет	10.0 – 10.6	10.6 – 11.2
	15-16 лет	9.8 – 10.4	10.4 – 11.0
	16-17 лет	9.6 – 10.4	10.2 – 11.0
Прыжок в длину с места (см)	9-10 лет	120 – 150	115 – 145
	10-11 лет	130 – 160	120 – 150
	11-12 лет	135 – 165	125 – 155
	12-13 лет	145 – 175	135 – 165
	13-14 лет	155 – 190	145 – 165
	14-15 лет	170 – 200	150 – 170
	15-16 лет	180 – 205	155 – 175
	16-17 лет	185 – 210	155 – 175
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	9-10 лет	23 – 30	14 – 22
	10-11 лет	25 – 34	16 – 24
	11-12 лет	28 – 38	18 – 26
	12-13 лет	32 – 42	20 – 28
	13-14 лет	36 – 44	22 – 28
	14-15 лет	38 – 44	24 – 30
	15-16 лет	38 – 46	26 – 32
	16-17 лет	40 – 46	28 – 34
Подтягивание (мальчики – в висе, девочки – в висе лежа) (раз)	9-10 лет	1 – 3	4 – 8
	10-11 лет	2 – 4	5 – 10
	11-12 лет	2 – 5	6 – 10
	12-13 лет	3 – 6	6 – 10
	13-14 лет	4 – 8	7 – 12
	14-15 лет	5 – 9	7 – 12
	15-16 лет	6 – 10	7 – 12
	16-17 лет	6 – 10	7 – 12
Кросс, 1500 м (мин, сек)	9-10 лет	9.30 – 10.30	9.50 – 11.00
	10-11 лет	8.40 – 9.30	9.00 – 10.00
	11-12 лет	8.20 – 9.00	8.40 – 9.20
	12-13 лет	8.00 – 8.40	8.20 – 9.00
Кросс, 2000 м (мин, сек)	13-14 лет	10.40 – 12.00	12.00 – 13.30
	14-15 лет	10.20 – 11.40	11.40 – 13.00
	15-16 лет	10.00 – 11.20	11.30 – 12.40
	16-17 лет	9.50 – 11.00	11.00 – 12.20

Примечание. В таблице указаны средние значения, при их наличии выставляется 1 балл, худшие или лучшие результаты оцениваются в 0 баллов или 2 балла, соответственно. Максимальная суммарная величина показателя – 10 баллов.

**Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации
дополнительной общеразвивающей программы
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

ФИО педагога Год обучения

Группа

Форма аттестации: тестирование физических и технических качеств

№ п/п	ФИ ребенка	Теоретические знания	Практический навык (физические качества)	Практический навык (техническая подготовка)	Личностные качества	Сумма баллов	Средний балл
1.	Иванов Петя	2	3	2	3	10	2,5
2.	...						2,5
3.	...						3
4.	...						2,7
5.	...						2,3
	Сумма	15	14,8	14,5	14		13,1
	Итого: Сумма / кол-во человек = балл результативности	3	2,9	2,9	2,8		2,62

Анализ результативности реализации ДОП

Педагог определяет степень освоенности программы по показателям (2,4-3 балла – высокий общий уровень; 1,5–2,3 – средний общий уровень; ниже 1,5 – низкий общий уровень) Анализ причины низких показателей, решение по совершенствованию образовательного процесса.