

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ДЕЛЬФИН №8»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол заседания № 1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:

Головин Дмитрий Валерьевич
педагог дополнительного образования,
Гильванова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования,
Дубовая Майя Мерабовна,
педагог дополнительного образования,
Михейкина Надежда Ренатовна,
педагог дополнительного образования
Нурисламов Алмаз Данисович,
педагог дополнительного образования,
Нуриева Алина Айратовна,
педагог дополнительного образования
Осипов Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования
Таушев Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2018

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Головин Дмитрий Валерьевич, педагог дополнительного образования
4.2.	ФИО, должность	Гильванова Наталья Александровна, педагог дополнительного образования ВКК
4.3.	ФИО, должность	Дубовая Майя Мерабовна, педагог дополнительного образования ВКК
4.4.	ФИО, должность	Михейкина Надежда Ренатовна, педагог дополнительного образования
4.5.	ФИО, должность	Нурисламов Алмаз Данисович, педагог дополнительного образования ПКК
4.6.	ФИО, должность	Нуриева Алина Айратовна, педагог дополнительного образования ВКК
4.7.	ФИО, должность	Осипов Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования ВКК
4.8.	ФИО, должность	Таушев Сергей Сергеевич, педагог дополнительного образования ВКК
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	8 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-18 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	- тип программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
	- вид программы	общеразвивающая
	-принцип проектирования	модульный
	- по форме организации содержания и учебного процесса	- занятия проводятся в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий (онлайн-разбор карт, видео по технике ориентирования, электронные тренажёры и тесты); - групповая и парная форма организации учебного процесса, с выстраиванием индивидуальных образовательных маршрутов (учитываются уровень физической подготовки, умение работать с картой и компасом, участие в тренировочных стартах).
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирования позитивных жизненных ценностей, воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством занятий спортивным ориентированием.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися

		материала по овладению техникой спортивного ориентирования. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении выездных соревнований по спортивному ориентированию и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивное ориентирование».
	Язык обучения	русский
	Обучение по Программе	на бесплатной основе
	Программа размещена на сайте организации	https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: - учебно-тренировочные занятия; - практические занятия; - совместные с родителями занятия, мастер-классы; - беседы, лекции, тренинги; - учебно- тренировочные сборы; - инструкторская и судейская практика; - соревнования, в т.ч. внутри группы; - экскурсии; - демонстрация фото-видео материала; - тесты и зачеты; - индивидуальная работа; - проведение восстановительно-профилактических мероприятий; - просмотр учебных кинофильмов; - воспитательные события, в т.ч. в дистанционном формате. Методы образовательной деятельности: -словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.).
7.	Формы мониторинга	Формы подведения итогов реализации программы: - Входной контроль (диагностическая беседа);

		- Текущий контроль (опрос, наблюдение, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции, ведение дневника самоконтроля). - Промежуточная аттестация (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции, соревнование.). - Аттестация по завершению освоения программы (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции, соревнование).
8.	Результативность реализации программы	Система оценки результативности и качества реализации программы: 1. Сохранность контингента обучающихся. 2. Полнота и уровень усвоения программы 3. Метапредметные и личностные результаты. 4. Результативность участия обучающихся в соревновательной деятельности. - Портфолио достижений. - Выполнение спортивных разрядов. 5. Участие обучающихся в походах разного вида. 6. Степень удовлетворенности обучающихся и их родителей (законных представителей). Фиксация результатов осуществляется по уровням: удовлетворительный, оптимальный, эффективный.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2018 г. 29.08.2025 г.

Оглавление

Информационная карта образовательной программы	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
Направленность Программы	6
Нормативно-правовое обеспечение	6
Актуальность Программы	8
Новизна Программы	8
Отличительные особенности Программы	9
Педагогическая целесообразность Программы	9
Адресат Программы и характеристика основных возрастных особенностей детей, условия приема обучающихся	9
Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения, режим занятий	10
1.2. Цель и задачи Программы	12
1.3. Матрица образовательной программы	15
1.4. Содержание Программы	
1.4.1. Учебный план	23
1.4.2. Учебный (тематический) план	
<i>1 год обучения</i>	24
<i>2 год обучения</i>	26
<i>3 год обучения</i>	28
<i>4-6 год обучения</i>	30
<i>7-8 год обучения</i>	32
1.4.3. Содержание программы	
<i>1,2 год обучения</i>	34
<i>3 год обучения</i>	35
<i>4-6 год обучения</i>	38
<i>7-8 год обучения</i>	40
1.5. Планируемые результаты	42
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Условия реализации Программы	
<i>2.1.1. Материально-техническое обеспечение</i>	49
<i>2.1.2. Дидактическое обеспечение</i>	50
<i>2.1.3. Кадровое обеспечение</i>	51
2.2. Формы аттестации/контроля	51
2.3. Оценочные материалы	53
2.4. Методические материалы	59
2.5. Воспитательные компоненты	
<i>Рабочая программа воспитания</i>	61
<i>Календарно-тематический план</i>	74
2.6. Список информационных источников и литературы	78
2.7. Приложения	
<i>Приложение № 1. Документация оценки качества образовательных результатов</i>	81
<i>Приложение № 2. Календарный учебный график по годам обучения</i>	84

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

ВВЕДЕНИЕ. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительное образование детей является важной частью системы образования Российской Федерации, направленной на развитие и самореализацию личности. В условиях роста интереса к виртуальным формам досуга особое значение приобретают виды деятельности, сочетающие физическое развитие, интеллектуальные способности и воспитание устойчивых жизненных ценностей.

Спортивное ориентирование представляет собой уникальный вид спорта, объединяющий физическую активность и умственную работу. Оно развивает пространственное мышление, внимание, умение работать с картой и компасом, формирует навыки принятия решений в условиях ограниченного времени.

Занятия спортивным ориентированием способствуют укреплению здоровья, воспитанию силы воли, ответственности и самостоятельности, что делает его важным средством гармоничного развития личности и социальной адаптации обучающихся.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: туристско-краеведческая

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет спортивно-оздоровительную и туристско-краеведческую направленность и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8» в объединениях «Спортивное ориентирование» с детьми в возрасте от 7 до 18 лет.

Занимаясь спортивным ориентированием, обучающиеся осваивают навыки чтения карты и работы с компасом, приобретают умение ориентироваться на местности, а также развивают физические качества, внимание, наблюдательность и умение принимать решения в условиях ограниченного времени.

Программа оказывает благоприятное влияние на личностный рост детей, способствует воспитанию уверенности в себе, настойчивости, умению работать в команде и преодолевать трудности. Полученные навыки становятся прочной основой для успешного обучения, социальной адаптации и будущих достижений в различных сферах деятельности.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с основными нормативными документами Российской Федерации, Республики Татарстан и уровня муниципального образования город Набережные Челны:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025 г.).
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной

безопасности Российской Федерации».

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р (ред. от 14.12.2019).
- Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изм. на 01.07.2025).
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 г. № 996-р «Об утверждении изменений в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 г. № 1745-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (ред. 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» ((с изм. на 24.07.2025).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (ред. от 15.02.2025).
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (ред. от 22.02.2023).
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 04 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. 30.08.2024).
- Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых

для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Государственная программа «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014-2025 годы», утвержденная Кабинетом Министров РТ от 22 февраля 2014 г. № 110 (изм. 02.10.2023).

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023 г.

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» № 7575 от 02.12.2015 г.

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8».

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» (https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы определяется её соответствием современным вызовам общества, интересам детей и их родителей, а также задачам, которые государство ставит перед организациями дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержка творческих способностей;
- воспитание духовно-нравственной, гражданско-патриотической и социально ответственной личности;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- личностное развитие, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся.

Согласно мониторингу мнений родителей нашей организации, занятия спортивным ориентированием помогают детям стать более самостоятельными, внимательными, физически выносливыми и уверенными в своих силах. Они рассматривают спортивное ориентирование не только как увлекательное занятие, но и как эффективный инструмент всестороннего развития личности ребёнка.

Именно программа спортивно-оздоровительной и туристско-краеведческой направленности позволяет детям учиться ориентироваться на местности, осваивать навыки безопасного поведения в природной среде, открывать для себя красоту и разнообразие родного края. Активные тренировки на свежем воздухе и участие в соревнованиях укрепляют здоровье, развивают физические способности и личностные качества обучающихся. В процессе преодоления трудностей у детей формируются лидерские качества, коммуникативные навыки, умение принимать решения в условиях ограниченного времени, что способствует росту самооценки и успешной социализации.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна программы заключается в интеграции спортивной подготовки, туристско-краеведческих знаний и практических навыков ориентирования на местности. Занятия позволяют обучающимся освоить основы картографии и топографии, научиться планировать и проходить маршруты различной сложности, применять технические и тактические приёмы спортивного ориентирования. В отличие от традиционных форм досуга, программа формирует у детей уникальное сочетание физических, интеллектуальных и личностных качеств, необходимых как для успешного участия в соревнованиях, так и для безопасного поведения в природной среде.

В 2025 году в программу были внесены изменения в соответствии с федеральным перечнем обновления содержания и технологий дополнительных общеразвивающих программ. В учебно-

тренировочный процесс включены современные образовательные технологии: использование цифровых карт и GPS-трекеров, онлайн-разбор дистанций, электронные тесты и тренажёры для отработки навыков ориентирования. Кроме того, в программу введена экскурсионно-краеведческая деятельность, включающая тренировочные выходы на местность, в ходе которых обучающиеся выполняют практические и познавательные задания, расширяют кругозор и закрепляют полученные знания.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является уникальное сочетание физической подготовки и интеллектуальной деятельности: обучение проходит как в спортивном зале, так и на открытой местности с использованием специальных карт и компаса. Такой подход позволяет детям развивать выносливость, внимание, пространственное мышление и умение принимать решения в реальных условиях.

Кроме того, в программе применяется современный подход к анализу прохождения дистанций: используются программы для разбора маршрутов, GPS-трекеры и визуализация движения спортсмена. Это делает занятия более наглядными, позволяет каждому обучающемуся увидеть свои ошибки и достижения, а также выстраивать индивидуальную траекторию развития.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современном образовательном процессе, ориентированном на формирование гармоничной личности и воспитание патриота своей страны, особую роль играет деятельность, сочетающая физическое развитие, интеллектуальную активность и познание окружающего мира. Программа по спортивному ориентированию обладает значительным педагогическим потенциалом, так как способствует формированию духовно-нравственных ценностей, развитию пространственного мышления и воспитанию бережного отношения к природе.

Во-первых, спортивное ориентирование развивает у обучающихся умение принимать решения в нестандартных ситуациях, повышает ответственность, уверенность в себе и настойчивость. Работа с картой и компасом в реальных природных условиях способствует развитию внимания, наблюдательности, самостоятельности, что имеет важное значение не только для учебной, но и для повседневной жизни.

Во-вторых, занятия ориентированием укрепляют социальные связи и развивают навыки командного взаимодействия. Участие в тренировках и соревнованиях учит детей поддерживать друг друга, работать в группе и действовать в условиях ограниченного времени. Эти качества формируют чувство ответственности, взаимопомощи и лидерские качества.

В-третьих, активные тренировки на местности и знакомство с природой родного края формируют экологическую культуру, уважение к окружающей среде и любовь к своей Родине. Спортивное ориентирование помогает детям глубже понять себя и окружающий мир, воспитывает патриотизм, основанный на знании и уважении к традициям, и способствует становлению активных и ответственных граждан своей страны.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ, УСЛОВИЯ ПРИЕМА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана для детей от 7 до 18 лет. В группы производится набор всех желающих заниматься спортивным туризмом при отсутствии медицинских противопоказаний.

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки спортсменов

«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»		«Продвинутый уровень»
Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования

7-10 лет	10-12 лет	12-13лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
Спортивное ориентирование-1	Спортивное ориентирование-2	Спортивное ориентирование-3	Спортивное ориентирование-4	Спортивное ориентирование-5	Спортивное ориентирование-6	Спортивное ориентирование-7	Спортивное ориентирование-8

Особенности 7-10-летних детей: В этом возрасте дети отличаются повышенной двигательной активностью и стремлением к игре. Их внимание становится более устойчивым по сравнению с шестилетками, но всё ещё быстро переключается. Начинает развиваться координация движений: многие уже уверенно катаются на велосипеде, с легкостью бегают, прыгают, лазают. Для них характерна эмоциональная ранимость, особенно при неудачах на глазах у сверстников. Дети этого возраста склонны подражать взрослым и с интересом воспринимают спортивных героев. В спортивном ориентировании наиболее эффективны игровые формы занятий, простейшие карты и короткие маршруты.

Особенности 10-12 летних детей: находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Особенности 12-13-летних детей: удлиняется период устойчивого внимания; намного больше ориентированы на командные интересы, все еще в движении, но не так увлечены. Остановятся, чтобы выслушать короткое объяснение; психологически не так ранимы; общие и мелкие моторные умения становятся намного совершеннее; предпочитают командный инвентарь, чувство меры более развито (сначала думают, потом делают).

Особенности 13-16-летних детей: характеризуется интенсивным физическим и психологическим развитием. У подростков активно развиваются скоростно-силовые качества, ловкость и выносливость. Наблюдается комплексное проявление быстроты и техники в сложнокоординационных действиях, усиливается интерес к соревнованиям. Подростки начинают осознанно применять тактические приемы, анализировать свои действия и действия соперников. В этот период формируются лидерские качества, стремление к самореализации и признанию в коллективе. Задача педагога — направить эти качества в конструктивное русло, помочь подростку почувствовать уверенность в собственных силах через участие в соревнованиях и совместных тренировках.

Особенности 13-16-летних детей: наступает этап юношеского возраста, когда достигается высокая физическая работоспособность и устойчивость нервно-психической деятельности. Обучающиеся способны к проявлению максимальных скоростно-силовых и координационных качеств, демонстрируют комплексное развитие технических и тактических навыков. Они ориентированы на достижение спортивных результатов, осознают значимость тренировочного процесса и способны к самоконтролю. Для старших подростков важно создание условий для спортивной специализации, самореализации в выбранном виде спорта, а также подготовка к возможной профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта.

Подготовка обучающихся отличается особой многогранностью. Это объясняется, во-первых, анатомо-физиологическими особенностями детей, подростков, во-вторых многообразием педагогических задач. Для педагога необходимо знать не только содержание и специальные методы обучения, тренировки, но и глубоко разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями детского организма.

ОБЪЕМ, СРОКИ ОСВОЕНИЯ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Объем программы

Программа рассчитана на 8 лет с общим количеством 1564 учебных часов. Такая продолжительность обусловлена необходимостью постепенного перехода от базовой физической подготовки и знакомства с основами туризма к совершенствованию практических навыков и умений.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ.

Занятия проводятся на протяжении всего учебного года за исключением праздничных дней и школьных каникул, согласно учебно-тематическому плану:

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Объем часовой нагрузки
Первый	2 раза в неделю	2 часа	136 часов
Второй	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Третий	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Четвертый	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Пятый	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Шестой	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Седьмой	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Восьмой	3 раза в неделю	2 часа	204 часа

СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ могут зависеть от построения индивидуальных образовательных маршрутов для разных категорий детей и их потребностей.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

В процессе реализации программы возможно применение обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает групповую форму занятий. Предельная наполняемость групп составляет:

- 15 обучающихся для групп первого года обучения;
- 12 обучающихся для групп второго года обучения;
- 10 обучающихся для групп третьего и последующих годов обучения.

По всем годам обучения программы предполагается участие юных спортсменов в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов.

В дни школьных каникул обучающиеся занимаются по дополнительному плану согласно учебной нагрузке соответствующего года обучения. В план работы в каникулярное время входят воспитательные события из Рабочей программы воспитания, а также соревнования по Плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- практические занятия,
- совместные с родителями занятия, мастер-классы, походы и т.п.;
- беседы, лекции, тренинги;
- учебно- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- соревнования, в том числе внутри группы;
- экскурсии;
- демонстрация фото-видео материала;
- тесты и зачеты;
- индивидуальная работа;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- просмотр учебных кинофильмов;
- воспитательные события, в том числе в дистанционном формате.

Формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Организация образовательного процесса в программе осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных технологий через различные сервисы: видеотренировки, мастер-классы, ссылки на занятия, подготовленные педагогом; а также

онлайн-общение через мессенджеры и видеоконференции.

Формы контроля учебной деятельности: выполнение и проверка заданий, комментарии и рекомендации преподавателя, онлайн-опросы и публикации в социальных сетях.

Для более эффективного освоения программы используются следующие дистанционные ресурсы:

- Платформа Zoom — для проведения онлайн-занятий и мастер-классов;
- Группа «Ориентирование в Татарстане» во ВКонтакте — публикация тем, заданий, новостей и обсуждений;
- Orgeo.ru (Татарстан) — календарь соревнований, регистрация, результаты и live-трансляции ([orgео.ru](https://orgео.ru/event/type/orienteering/region/tatarstan));
- Федерация спортивного ориентирования РТ (tatorient.ru) — официальный сайт с новостями, положениями, контактами (tatorient.ru);
- Архив спортивных карт (maps.o-stuff.net) — база карт с соревнований и тренировок, возможность анализа и сравнения маршрутов ([maps.o-stuff.net](https://maps.o-stuff.net/ru/users.php));
- O-GPS Center — сервис анализа GPS-треков и визуализации прохождения дистанций ([orient-murman.ru](https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/313-o-gps-center));
- ФСОП (rufso.ru) — нормативные документы, правила вида спорта, календарь и разряды (rufso.ru).
- <https://marathonec.ru/sportivnoe-orientirovanie/>
- <https://surviva.ru/orientirovanie/sportivnoe-orientirovanie-cto-eto-takoe-pravila-i-osobennosti>
- <https://rufso.ru/>

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для групп первого года обучения и 3 раза в группах второго, третьего, четвертого, пятого, шестого, седьмого и восьмого годов обучения.

Продолжительность одного учебного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и нормативами, психофизиологическими особенностями развития детей и подростков составляет 1 час 30 минут (по два академических часа – 2 занятия по 40 минут, 10 минут – перерыв между занятиями).

Занятия проводятся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводится инструктаж техники безопасности.

2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирования позитивных жизненных ценностей, воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством занятий спортивным ориентированием.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

<i>Задачи</i>	<i>Стартовый уровень (1-2 год обучения)</i>	<i>Базовый уровень (3-6 годы обучения)</i>	<i>Продвинутый уровень (7-8 год обучения)</i>
Обучающие	– обучение основам спортивного ориентирования:	– обучение приёмам ориентирования на	– обучение сложным техническим и тактическим приёмам

	знакомство с картой и компасом, изучение условных знаков, простейшие способы ориентирования на местности; – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; – усвоение правил техники безопасности на тренировках и при участии в соревнованиях.	пересечённой местности, освоение навыков выбора маршрута и чтения карты разного масштаба; – формирование специальных знаний и умений на основе последовательного овладения техникой и тактикой ориентирования; – развитие навыков самоконтроля и анализа собственных действий при прохождении дистанции.	спортивного ориентирования (выбор оптимального маршрута, работа с азимутами, контрольные точки высокой категории сложности); – формирование устойчивой познавательной мотивации и интереса к спортивному ориентированию; – реализация потребности обучающихся в успешности занятий спортом через участие в соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.
Развивающие	– развитие внимания, памяти, пространственного воображения через работу с картой; – формирование интереса к природе родного края; – развитие общей физической подготовленности и координации движений.	– развитие логического мышления и способности принимать решения в ограниченное время; – формирование устойчивых навыков работы в различных природных условиях; – развитие физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости.	– развитие самостоятельности в подготовке и проведении тренировок, умений планировать личный тренировочный процесс; – совершенствование специальных физических качеств, необходимых для успешного прохождения дистанций высокого уровня; – развитие лидерских качеств и навыков управления группой при командных стартах.
Воспитательные	– воспитание дисциплинированности и ответственности за собственные действия на дистанции; – формирование уважительного отношения к одноклассникам, соперникам и тренеру;	– воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи через участие в тренировках и командных соревнованиях; – формирование ценностного	– воспитание устойчивых морально-волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, умение преодолевать трудности); – формирование активной гражданской позиции через участие в региональных и

	– привитие любви к родной природе и бережного отношения к ней.	отношения к здоровому образу жизни; – развитие чувства гордости за достижения и успехи, осознание личной ответственности за результат.	всероссийских мероприятиях; – развитие патриотизма, любви к своей Родине и уважения к её спортивным традициям.
--	---	---	---

1.3 Матрица программы					
Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля,	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты
Базовый	Предметные: • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа,	- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение,	Предметные повышенный уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам.

	• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.	имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» сформирована спортивная мотивация крепкое здоровье соблюдает установленный режим дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности.	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	Сформированность ценности здорового образа жизни				
Продвинутый	Предметные: - повышение функциональных возможностей организма - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях - поддержка высокого уровня спортивной мотивации - укрепление здоровья - знание истории развития спортивного ориентирования. - соблюдение установленного режима дня. - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. - соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. - владение комплексами физических упражнений.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.	Предметные: - высокие функциональные возможности организма - сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки - демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях - обладает высоким уровнем спортивной мотивации - крепкое здоровье - знает историю развития спортивного ориентирования. - соблюдает установленный режим дня. - знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. - соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. - владеет комплексами физических упражнений.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)
	Метапредметные: - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: - умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умеет соотносить свои действия с	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности			планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни			обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни	
--	---	--	--	---	--

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»			«Продвинутый уровень»		
		Спортивно- оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования	
		7-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		С0-1	С0-2	С0-3	С0-4	С0-5	С0-6	С0-7	С0-8
1	Теоретическая подготовка	6	10	15	20	20	20	25	25
2	Практическая подготовка	130	206	204	196	196	196	191	191
2.1	Общая физическая подготовка	40	73	62	44	44	44	35	35
2.2	Специальная физическая подготовка	25	49	51	49	49	49	49	49
2.3	Технико- тактическая подготовка	64	80	80	90	90	90	90	90
2.4	Контрольные испытания	1	2	2	2	2	2	2	2
2.5	Участия в соревнованиях	-	2	4	8	8	8	10	10
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	3	3	3	5	5
	Всего:	136	216	216	216	216	216	216	216

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	6				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	1	1	-	Вводный урок	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-	УТЗ	Собеседование
5	Основы топографии, условные знаки, спортивная карта	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
II	Практическая подготовка	130				
1	Общая физическая подготовка	40	-	40		
1.1	Развитие выносливости посредством равномерного и функционального бега.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу и координацию движений.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.).	2	-	2	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и психических качеств.	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Передвижение на лыжах в зимний период.	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	25	-	25		
2.1	Специальные беговые упражнения для ориентировщиков (ускорения, бег с изменением направления, бег по пересечённой местности).	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.2	Прыжковые упражнения в различных вариантах (с места, в движении, с отягощениями, в условиях сопротивления и на тренажёрах).	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Тренировка силовой выносливости (бег в гору, интервальные нагрузки).	3	-	3	УТЗ	Наблюдение
2.4	Совершенствование техники бега по пересечённой местности и лесным тропам.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Лыжная подготовка: освоение и совершенствование классических лыжных ходов, поворотов и приёмов торможения.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение

3	Технико-тактическая подготовка	64	3	61		
3.1	Овладение основами работы с картой (правильное положение карты, чтение легенды, сопоставление с местностью).	10	1	9	УТЗ	Наблюдение
3.2	Овладение навыками работы с компасом (определение направления движения, снятие и использование азимута).	10	1	9	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Измерение расстояний и времени прохождения маршрута с использованием карты, шаговой мерки и секундомера.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	Определение сторон горизонта и ориентирование по местным предметам (естественным и искусственным ориентирам).	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Определение и опознавание характерных ориентиров на местности и их идентификация по карте.	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.6	Сопоставление условных топографических знаков с реальными объектами.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.7	Выбор оптимального направления движения и тактики прохождения дистанции.	6	1	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
3.9	Формирование навыков планирования и корректировки маршрута в условиях изменяющейся обстановки.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	1	-	1	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	-	-	-	-	-
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итог за период обучения		136	9	127		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	2	2	-	Вводный урок	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	3	3	-	Лекция	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	Лекция	Устный опрос
5	Основы топографии, условные знаки, спортивная карта	2	2	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	206				
1	Общая физическая подготовка	73	-	73		
1.1	Развитие выносливости посредством равномерного и функционального бега.	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу и координацию движений.	20	-	20	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.).	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и психических качеств.	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Передвижение на лыжах в зимний период.	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	49	-	49		
2.1	Специальные беговые упражнения для ориентировщиков (ускорения, бег с изменением направления, бег по пересечённой местности).	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.2	Прыжковые упражнения в различных вариантах (с места, в движении, с отягощениями, в условиях сопротивления и на тренажёрах).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Тренировка силовой выносливости (бег в гору, интервальные нагрузки).	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4	Совершенствование техники бега по пересечённой местности и лесным тропам.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Лыжная подготовка:	12	-	12	УТЗ	Наблюдение

	освоение и совершенствование классических лыжных ходов, поворотов и приёмов торможения.					
3	Технико-тактическая подготовка	80		80		
3.1	Овладение основами работы с картой (правильное положение карты, чтение легенды, сопоставление с местностью).	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.2	Овладение навыками работы с компасом (определение направления движения, снятие и использование азимута).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Измерение расстояний и времени прохождения маршрута с использованием карты, шаговой мерки и секундомера.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	Определение сторон горизонта и ориентирование по местным предметам (естественным и искусственным ориентирам).	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Определение и опознавание характерных ориентиров на местности и их идентификация по карте.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	Сопоставление условных топографических знаков с реальными объектами.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	Выбор оптимального направления движения и тактики прохождения дистанции.	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	Формирование навыков планирования и корректировки маршрута в условиях изменяющейся обстановки.	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого за период обучения		216	10	206		

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	15				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	1	1	-	Лекция	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	4	4	-	Лекция	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Основы топографии, условные знаки, спортивная карта	3	3	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	204				
1	Общая физическая подготовка	62	-	62		
1.1	Развитие выносливости посредством равномерного и функционального бега.	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу и координацию движений.	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.).	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и психических качеств.	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Передвижение на лыжах в зимний период.	14	-	14	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	51	-	51		
2.1	Специальные беговые упражнения для ориентировщиков (ускорения, бег с изменением направления, бег по пересечённой местности).	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	Прыжковые упражнения в различных вариантах (с места, в движении, с отягощениями, в условиях сопротивления и на тренажёрах).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Тренировка силовой выносливости (бег в гору, интервальные нагрузки).	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4	Совершенствование техники бега по пересечённой местности и лесным тропам.	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Лыжная подготовка:	12	-	12	УТЗ	Наблюдение

	освоение и совершенствование классических лыжных ходов, поворотов и приёмов торможения.					
3	Технико-тактическая подготовка	80		80		
3.1	Овладение основами работы с картой (правильное положение карты, чтение легенды, сопоставление с местностью).	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.2	Овладение навыками работы с компасом (определение направления движения, снятие и использование азимута).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Измерение расстояний и времени прохождения маршрута с использованием карты, шаговой мерки и секундомера.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.4	Определение сторон горизонта и ориентирование по местным предметам (естественным и искусственным ориентирам).	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Определение и опознавание характерных ориентиров на местности и их идентификация по карте.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	Сопоставление условных топографических знаков с реальными объектами.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	Выбор оптимального направления движения и тактики прохождения дистанции.	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	Формирование навыков планирования и корректировки маршрута в условиях изменяющейся обстановки.	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	4	-	4	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	15	201		

Учебный (тематический) план 4-6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	20				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	2	2	-	Лекция	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	6	6	-	Лекция	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Основы топографии, условные знаки, спортивная карта	5	5	-	Лекция	Устный опрос
II	Практическая подготовка	196				
1	Общая физическая подготовка	44	-	44		
1.1	Развитие выносливости посредством равномерного и функционального бега.	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу и координацию движений.	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.).	3	-	3	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и психических качеств.	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Передвижение на лыжах в зимний период.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	49	-	49		
2.1	Специальные беговые упражнения для ориентировщиков (ускорения, бег с изменением направления, бег по пересечённой местности).	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	Прыжковые упражнения в различных вариантах (с места, в движении, с отягощениями, в условиях сопротивления и на тренажёрах).	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Тренировка силовой выносливости (бег в гору, интервальные нагрузки).	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
2.4	Совершенствование техники бега по пересечённой местности и лесным тропам.	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль

2.5	Лыжная подготовка: освоение и совершенствование классических лыжных ходов, поворотов и приёмов торможения.	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	90		90		
3.1	Овладение основами работы с картой (правильное положение карты, чтение легенды, сопоставление с местностью).	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.2	Овладение навыками работы с компасом (определение направления движения, снятие и использование азимута).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Измерение расстояний и времени прохождения маршрута с использованием карты, шаговой мерки и секундомера.	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.4	Определение сторон горизонта и ориентирование по местным предметам (естественным и искусственным ориентирам).	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Определение и опознавание характерных ориентиров на местности и их идентификация по карте.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	Сопоставление условных топографических знаков с реальными объектами.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	Выбор оптимального направления движения и тактики прохождения дистанции.	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	определение сторон горизонта	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	Формирование навыков планирования и корректировки маршрута в условиях изменяющейся обстановки.	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Контрольные нормативы	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Участия в соревнованиях	8	-	8	Соревнования	Протокол соревнования
6	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	20	196		

Учебный (тематический) план 7-8 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	25				
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
2	История спортивного ориентирования	3	3	-	Лекция	Собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	7	7	-	Лекция	Устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	6	-	Лекция	Устный опрос
5	Основы топографии, условные знаки, спортивная карта	6	6	-	Лекция	Устный опрос
6	Практическая подготовка	2	2		Лекция	Устный опрос
II	Общая физическая подготовка	191				
1	Развитие выносливости посредством равномерного и функционального бега.	35	-	35		
1.1	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу и координацию движений.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.).	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Подвижные и спортивные игры как средство развития физических и психических качеств.	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Передвижение на лыжах в зимний период.	3	-	3	УТЗ	Педагогический контроль
1.5	Специальная физическая подготовка	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2	Специальные беговые упражнения для ориентировщиков (ускорения, бег с изменением направления, бег по пересечённой местности).	49	-	49		
2.1	Прыжковые упражнения в различных вариантах (с места, в движении, с отягощениями, в условиях сопротивления и на тренажёрах).	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	Тренировка силовой выносливости (бег в гору, интервальные нагрузки).	9	-	9	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Совершенствование техники бега по пересечённой местности и	7	-	7	УТЗ	Наблюдение

	лесным тропам.					
2.4	Лыжная подготовка: освоение и совершенствование классических лыжных ходов, поворотов и приёмов торможения.	11	-	11	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Технико-тактическая подготовка	12	-	12	УТЗ	Наблюдение
3	Овладение основами работы с картой (правильное положение карты, чтение легенды, сопоставление с местностью).	90		90		
3.1	Овладение навыками работы с компасом (определение направления движения, снятие и использование азимута).	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.2	Измерение расстояний и времени прохождения маршрута с использованием карты, шаговой мерки и секундомера.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Определение сторон горизонта и ориентирование по местным предметам (естественным и искусственным ориентирам).	15	-	15	УТЗ	Наблюдение
3.4	Определение и опознавание характерных ориентиров на местности и их идентификация по карте.	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
3.5	Сопоставление условных топографических знаков с реальными объектами.	7	-	7	УТЗ	Наблюдение
3.6	Выбор оптимального направления движения и тактики прохождения дистанции.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.7	определение сторон горизонта	9		9	УТЗ	Педагогический контроль
3.8	Формирование навыков планирования и корректировки маршрута в условиях изменяющейся обстановки.	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3.9	Контрольные нормативы	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
4	Участия в соревнованиях	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	Соревнования	Протокол соревнования
6	Теоретическая подготовка	5	-	5	Соревнования	Наблюдение
Итого за период обучения		216	25	191		

Содержание программы 1-2 года обучения

«Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

I. Теория (1 год обучения-6 часов; 2 год обучения -10 часов).

1. Вводное занятие, техника безопасности (1 год обучения -1 час, 2 год обучения- 1 час)

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Эмоциональность, связь с природой. Прогулка в лес.

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.

2. История спортивного ориентирования (1 год обучения -1 час)

Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

3. Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека (1 год обучения -1 час, 2 год обучения – 2 час)

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (1 год обучения -1 час)

Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

5. Топография, условные знаки, спортивная карта (1 год обучения -2 час, 2 год обучения – 3 часа)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования (2 год обучения – 2 часа)

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера

КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

7. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции (2 год обучения – 2 часа)

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

II. Практика (1 год обучения -130 часов; 2 год обучения -206 часа).

1. Общая физическая подготовка. (1 год обучения -40 часов, 2 год обучения – 73 часа)

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо прежде всего развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания. Передвижение классическими лыжными ходами.

2. Специальная физическая подготовка. (1 год обучения -25 часов, 2 год обучения – 49 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (кувырки, вращения).

3. Техничко-тактическая подготовка (1 год обучения -64 часа, 2 год обучения – 80 часов)

Важно стремиться к тому, чтобы дети младшего возраста (1-3 классы начальной школы) овладевали основами техники целостного упражнения. А не его отдельными деталями. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

4. Контрольные испытания. (1 год обучения -1 час, 2 год обучения – 2 часа)

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях. (1 год обучения -0 часов, 2 год обучения – 2 часа)

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

Содержание программы 3 года обучения «Базовый уровень» этап начальной специализации

I. Теория -15 часов.

1. Вводное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека – 1 час.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

3. Топография, условные знаки, спортивная карта – 4 часа.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования – 6 часов.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера

КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

5. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции – 3 часа.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

II. Практика - 204 часа.

1. Общая физическая подготовка – 62 часа.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу- приседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2. Специальная физическая подготовка – 51 час.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Стигание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3. Техничко-тактическая подготовка – 80 часов.

В структуре специальных навыков можно выделить три уровня: 1) – элементарные действия (элементы техники), 2 - технические приемы, 3 – способы ориентирования. Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. К числу основных приемов ориентирования можно отнести образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте). В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др. Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом по дороге или по густому лесу. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные испытания – 2 часа.

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях – 4 часа.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Первенства города, области.

6. Инструкторская и судейская практика – 2 часа.

Судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

При составлении тренировочного плана необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;

2. Объем средств собственно соревновательной подготовки должен быть минимальным.

Увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование технических навыков спортивного ориентирования. Специальная техническая подготовка начинающего ориентировщика представляет собой обучение его стандартной технике обращения с картой,

компасом, определения сторон горизонта, направления движения, чтения карты. Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов, здесь умение частично переходят в навык.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями ученика определены: хорошая школа ориентирования, посильный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность, то есть он должен самостоятельно преодолевать дистанции своей группы.

Содержание программы 4-6 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

I. Теория -20 часов.

1. Вводное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека – 1 час.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

3. Топография, условные знаки, спортивная карта – 4 часа.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

4. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования – 6 часов.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера

КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

5. Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции – 3 часа.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

II. Практика - 196 часа.

1. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему

преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу- приседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

2. Специальная физическая подготовка – 49 час.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3. Техничко-тактическая подготовка – 90 часов.

В структуре специальных навыков можно выделить три уровня: 1) – элементарные действия (элементы техники), 2 - технические приемы, 3 – способы ориентирования. Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др. К числу основных приемов ориентирования можно отнести образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте). В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др. Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом по дороге или по густому лесу. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор

пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Контрольные испытания – 2 часа.

Сдача нормативов в конце учебного года.

5. Участие в соревнованиях – 8 часа.

6. Инструкторская и судейская практика-3

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

Этап углубленной тренировки приходится на возраст, когда завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевать умением оперативно решать двигательные и технические задачи, возникающие в процессе преодоления дистанции. На стадии завершения этапа выходными критериями ученика определены: доведение до автоматизма решений, принимаемых при преодолении дистанции.

Содержание программы 7-8 год обучения

«Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования.

I. Теория (25 часов).

1. Вводное занятие, техника безопасности - 1 час.

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

2. Основы совершенствования спортивного мастерства - 3 час.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей ориентировщиков на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

3. Основы методики тренировки - 7 час

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке ориентировщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных ориентировщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов подготовки ориентировщиков различной квалификации.

4. Анализ соревновательной деятельности - 6 часов.

Особенности изучения соревновательной деятельности в ориентировании. Индивидуальная оценка показателей факторов реализации, технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности ориентировщиков в соревнованиях годичного цикла. Основные аспекты соревновательной подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия -6 часов.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие (психотренинг по методу Е.А. Тараса «Боевая машина»); дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и БАД; адаптогены (женьшень, элеутерококк, лимонник и др.). Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях физкультурного центра и учебно-тренировочного сбора.

6. Основы комплексного контроля в системе подготовки ориентировщика-разрядника -2 часов.

Задачи и организация контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях, показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния ориентировщиков-разрядников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

II. Практика (191 часа).

1. Физическая подготовка (35 часа).

Повышение уровня физических качеств посредством применения специализированных комплексов общеразвивающих упражнений в среднем темпе.

2. Специальная физическая подготовка (49 часов).

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Фартлек — игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).

3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на дальней, средней и ближней дистанциях.

- Совершенствование ТТД: Тактические действия на соревнованиях с большим

количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

4. Контрольные испытания (2 часа).

5. Участие в соревнованиях (10 часов).

Принять участие в 2-3 основных и 5-6 вспомогательных соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика (5 часов).

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом технико-тактических качеств и умений.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения спортивному ориентированию:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и	• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни.	общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни.	науки и общественной практики. • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. • Сформированность ценности здорового образа жизни.
---	--	--

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
• анализировать существующие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности.	• анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
• определять необходимые действия в	• определять необходимые действия в соответствии с	• самостоятельно определять необходимые действия в

соответствии с учебной и познавательной задачей; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи.	учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.	соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:		
• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках	• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность,	• самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого

предложенных критериев; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога.	выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	результата; • находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:		
• выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • фиксировать динамику собственных образовательных	• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов.	• самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

результатов.		
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:		
• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; • принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или неуспеха; • определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности).	• наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).	• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:		
• выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые	• выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;	• выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе

в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления.	• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины.	познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога.	• обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта.	• обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для		

выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; • высказывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «Спортивное ориентирование» • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию,	• повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Спортивное ориентирование» • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к	• повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития спортивного ориентирования. • соблюдение установленного

инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.	режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием. • владение комплексами физических упражнений.
---	---	---

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности и СанПиН, а также в лесопарковых зонах. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: Спортивное снаряжение:

- Перекладина – 2 шт.
- Шведская стенка – 5 шт.
- Гири: 8 кг - 3 пары, 16 кг – 3 пары, 24 кг – 3 пары
- Гриф от штанги – 3 шт. (8, 10, 15 кг)
- Литые гантели - 15 пар (3-5 кг)
- Набивные мячи – 10 шт. (3-5 кг)
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи для большого тенниса – 15
- Коврики-15 шт
- Лыжный эспандер -15 шт
- Личный инвентарь спортсмена:
 - Компас
 - Чип
 - Планшет
 - Легендница.

Обучающиеся занимаются ориентированием в специальной экипировке (спортивная одежда и обувь). В лесах и лесопарковых зонах имеются спортивные карты местности. Также предусмотрено проведение занятий на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога, оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель.

2.1.2 Дидактическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации, дидактические игры	Магнитофон, видеоманитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагогические кадры, имеющие необходимую квалификацию для реализации задач, определенных ДООП, способные к инновационной профессиональной деятельности и непрерывному профессиональному развитию.

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И/КОНТРОЛЯ

Внутренний мониторинг образовательной деятельности и оценка результатов обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальными нормативными документами Центра. Разработана система оценки результатов реализации программы, включающая формы, порядок, периодичность аттестации/контроля, критерии оценки, оценочные средства.

Цель контроля: выявление качества образовательного процесса и результатов освоения общеразвивающей программы в различных видах деятельности конкретным обучающимся в его индивидуальном развитии.

В соответствии с гл.4 и гл.5 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» в оценивании результатов реализации данной программы и качества обучения участвуют все субъекты образовательной деятельности:

- обучающиеся,
- их родители (законные представители),
- педагог и представители администрации Центра.

На основе типологии результатов образования, предложенной А.Г. Асмоловым, для оценивания результатов освоения обучающимися Программы применяется подход, основанный на реализации предметных (степень обученности), личностных и метапредметных результатов обучающихся, что отражает решение задач обучения, воспитания и развития личности и будет способствовать достижению качества образования.

Типология результатов образования по А. Асмолову:

Предметные	Опыт предметной деятельности: получение, преобразование и применение новой информации		
Личностные	Самоопределение: внутренняя позиция обучающегося; самоидентификация; самоуважение и самооценка	Смыслообразование: мотивация (учебная, социальная); границы собственного знания и «незнания»	Ценностная и морально-этическая ориентация: ориентация на выполнение морально-нравственных норм; способность к решению моральных проблем; оценка своих поступков
Метапредметные	Регулятивные: управление своей деятельностью; контроль и коррекция; инициативность и самостоятельность	Коммуникативные: речевая деятельность; навыки сотрудничества	Познавательные: работа с информацией; умение ее получать, анализировать, обрабатывать, трансформировать, предъявлять.

Вовлечение в оценивание обучающегося способствует уточнению оценки, произведенной педагогом, выявляет личностные изменения, способствует развитию умений самоанализа и самооценки. Оценка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых теоретических и практических заданий;
- взаимооценка обучающимися работы друг друга или работы, выполненных в группах, в команде;

Оценивание результатов образования посредством законных представителей обучающихся позволяет выявлять мнение потребителей о качестве образовательного процесса с различных точек зрения: в отношении ребенка, эффективности Программы, качества работы педагога. Оценивание результатов обучения детей способствует становлению родителей как активных участников образовательного процесса. Основные показатели оценивания для родителей – степень положительного отношения к дополнительному образованию, уровень участия законных представителей в образовательном процессе. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение родителей и детей об обучении в Центре).

Система оценки результативности и качества реализации программы:

1. Показатели сохранности контингента.
2. Показатели результатов образовательного процесса (удовлетворительный, оптимальный, эффективный).
3. Результаты участия конкурсно-соревновательной деятельности.
4. Портфолио достижений.
5. Выполнение спортивных разрядов.
6. Удовлетворенность образовательным процессом обучающихся и их родителей. В ходе реализации Программы осуществляются следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки	Порядок	Формы
Входной контроль	Сентябрь (в начале учебного года)	Первичная диагностика, определение интересов, склонностей, индивидуальных особенностей.	Индивидуальная
Текущий контроль	В течение учебного года (декабрь-январь)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Наблюдение, опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций, участие в походе выходного дня.
Промежуточная аттестация	В конце учебного года (май)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Проводится в конце каждого учебного года: опрос, тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций, участие в походе разного вида.
Аттестация по завершению освоения Программы	По окончании освоения программы (май)	Комбинированная	Осуществляется в конце последнего года обучения. Ставится с учётом результатов соревновательной деятельности, отчета по итогам похода-экспедиции, диагностики и выявляется динамика уровней обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных УУД.

Для оценивания результатов обучения возможно использование таких форм контроля, как педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, опрос, тестирование, индивидуальное собеседование, теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения, а также участие в российских, республиканских, муниципальных

соревнованиях по спортивному туризму.

1. В начале учебного года осуществляется **входной контроль** для определения мотивов, уровня физического развития детей и их способностей. Формы контроля – диагностическая беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

2. Целью **текущего контроля** является установление фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по программам учебного плана, их практических знаний, умений и навыков; контроль за выполнением рабочих программ и календарно-тематического планирования. Формой текущего контроля успеваемости может быть портфолио достижений ребенка, которое включает диагностику ЗУН или результаты участия его в конкурсах, спортивных мероприятиях и т.д. Форму текущего контроля успеваемости определяет педагог с учетом содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий. Текущий контроль успеваемости проводится педагогом в соответствии с календарно-тематическим планированием, представленным в рабочей программе.

3. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Форма проведения определяется учебным планом. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с использованием контрольно-измерительных материалов (тестовые задания, вопросы для собеседования, контрольные нормативы, контрольные задания и т.п.), разработанных педагогом самостоятельно

4. Аттестация по завершению освоения программы проводится по окончании 6-ти лет обучения. Цель проведения - определение уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Формы аттестации - соревнование, турнир, сдача нормативов, зачет.

Методы контроля

Способы фиксирования результатов отображают отобранные для оценивания результатов реализации Программы критерии и показатели. Оценка освоения содержания программы осуществляется по уровням: «эффективный», «оптимальный», «удовлетворительный».

2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля ориентировщика.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ тренировочных стартов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга ориентировщиков;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных стартов и составление модели успешной соревновательной деятельности ориентировщиков.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.

3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика.

Для обучающихся 2 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному ориентированию.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 3 года обучения

1. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (чтение, контроль расстояния, взятие азимута, техника передвижения) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки ориентировщика.
5. Основные команды и обязанности судей.
6. Значение слов «азимут» и «рельеф».

Для обучающихся 4-6 годов обучения

1. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (чтение, контроль расстояния, взятие азимута, техника передвижения) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки ориентировщика.
5. Основные команды и обязанности судей.
6. Значение слов «азимут» и «рельеф».
7. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
8. Способы повышения морально-волевой подготовки.
9. Критерии выбора пути передвижения на различных местностях.
10. Обязанности судьи старта.

Для обучающихся 7-8 года обучения

1. Влияние разминки на работоспособность в условиях соревнований.
2. Значение выражения «бег в мешок».
3. Методы «взятия» контрольного пункта.
4. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
5. Основные обязанности главного судьи соревнований по спортивному ориентированию.
6. Меры профилактики спортивного травматизма.
7. Что такое «оптимальное спортивное состояние».
8. Преимущества бега в группе соперников.
9. В чем заключается тактика «быстрого старта».

Основы подготовки спортивного ориентирования

Контрольные тесты стартового уровня рекомендуются для проверки знаний занимающихся в группах начальной подготовки 1-2 года обучения.

Принцип работы с КТ-1 основан на выборе правильного ответа из нескольких

предложенных. Предлагаемое время для ответов на вопросы – 20 минут.

1. Найдите на рисунках седловину:



А



Б



В



Г

2. Назовите два основных способа передвижения на беговых лыжах:



а). _____ б). _____

Задание 3:

Текст задания: Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте, рис.3) в метры, учитывая масштаб...



Рис. 3. Фрагмент спортивной карты

Варианты задания:

- 1) 1:2000;
- 2) 1:15000;
- 3) 1:10000

Задание 4:

Текст задания: показать на спортивной карте (рис.3) условные знаки только одной группы...

Варианты задания:

- 1) рельефа,
- 2) гидрографии и болот,
- 3) скал и камней (если имеются на карте, представленной преподавателем),
- 4) растительности,
- 5) искусственных сооружений,
- 6) обозначение дистанции.

Задание 5:

Текст задания: назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спортивной карты (рис.3) вдоль линии север-юг.

Варианты задания соответствуют разным спортивным картам (по выбору педагога)

Задание 6:

Текст задания: на спортивной карте (рис.3) показать путь движение от одного контрольного пункта до другого с максимально возможным использованием линейных ориентиров.

Варианты задания соответствуют разным спортивным картам (по выбору педагога)

Краткое описание к контрольным тестам базового уровня

Контрольные тесты 1-го уровня рекомендуются для проверки знаний занимающихся в группах 3-6 года обучения.

Принцип работы теста основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. На 1-ом листе написаны вопросы, далее на 2 и 3 листах – практические задания к ним. Отвечать следует на специальном листе для ответов.

Предлагаемое время для ответов на вопросы – 20 минут.

№ вопроса	Вопросы и задания
1	Знание условных знаков. Необходимо нарисовать заданный УЗ. Оценивается точность изображения знака
2-3	Определение сторон горизонта: № 2 – найти КП при движении в заданном направлении; № 3 – определить направление движения на КП; карта может быть развернута, линии магнитного меридиана указаны на карте
4	Ориентирование карты по компасу. Из 3-х предложенных карт надо выбрать ту, которая соответствует изображенному компасу
5-6	Масштаб карты. М 1:1000, М 1:15 000. Измерения при помощи линейки. № 5 – измерить расстояние на карте и перевести его в метры; № 6 – заданное расстояние в метрах перевести в сантиметры, определить его на карте
7-8	Рельеф. № 7 – определение профиля к заданной форме рельефа; № 8 – определение формы рельефа по профилю и заданного направления движения (вверх или вниз)
9	Выбор пути. Выбрать из 3-х предложенных вариантов: 1) наиболее короткий и оптимальный; 2) более длинный, но тоже приемлемый; 3) самый длинный. Определить оптимальный путь
10	Определение результатов в соревнованиях в заданном направлении. Умение вычислить результат участника по времени старта и финиша
11	Действия участника на дистанции
12-13	Знание основных видов и правил их проведения

Контрольный тест.

Первый уровень

Вопрос 1	Нарисуйте 5 условных знаков.
Вопрос 2	На какой КП придет участник, двигаясь со старта: на северо-запад.
Вопрос 3	Перед вами карта с обозначенным местом старта и контрольными пунктами. В каком направлении надо двигаться, чтобы прийти на КП.
Вопрос 4	Найдите и запишите букву, которой обозначена ориентированная карта по компасу.
Вопрос 5	Измерьте, сколько метров между контрольными пунктами и выберите правильный ответ.
Вопрос 6	Измерьте и напишите, какой контрольный пункт находится на расстоянии 450 метров от старта.
Вопрос 7	Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации.
Вопрос 8	Напишите, что обозначает в каждой рельефной ситуации стрелка: "спуск" или "подъем"?
Вопрос 9	Какой вариант пути является наиболее правильным.
Вопрос 10	Вычислите результат участника на дистанции в заданном направлении, если известно: а) время старта; б) время финиша.
Вопрос 11	Что должен сделать участник, если пробежал на "чужой" КП?
Вопрос 12	На какой дистанции участник может получить штрафной круг?
Вопрос 13	Выберите правильное значение выражения контрольное время.

Практические задания к контрольному тесту.

Первый уровень.

- Вопрос 1
- а) узкая просека
 - б) канава
 - в) поляна
 - г) обрыв
 - д) развалины

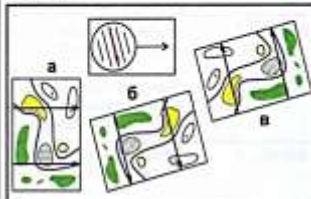
Вопрос 2



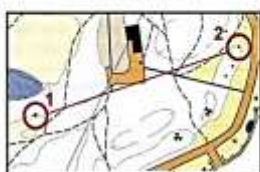
- Вопрос 3
- а) на северо-запад
 - б) на юго-запад
 - в) на юго-восток
 - г) на северо-восток



Вопрос 4



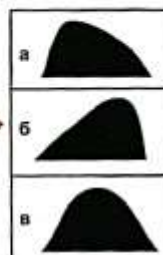
- Вопрос 5 M 1: 10000
- а) 600 м
 - б) 900 м
 - в) 450 м



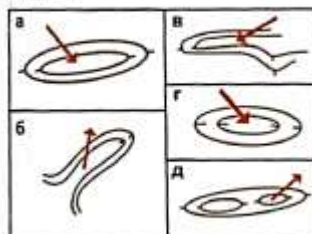
- Вопрос 6 M 1: 15000
- а) КП 1
 - б) КП 2
 - в) КП 3



Вопрос 7



Вопрос 8



Вопрос 9



- а) левый вариант (красный);
- б) средний вариант (синий);
- в) правый вариант (зеленый).

Практические задания к контрольному тесту.

Первый уровень.

Вопрос 10

Время старта: 0:44:00
Время финиша: 1:13:54

Вопрос 11

- а) не отмечаясь бежать на свой КП;
- б) сделать отметку и бежать на свой КП;
- в) бежать на финиш.

Вопрос 12

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

Вопрос 13

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
- в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции

Критерии оценки к контрольному тесту 1-го уровня

№ вопроса	Максимальный балл	Комментарии
1.	1	0,2 балла за каждый правильно изображенный знак; 0,1 – за неточный или небрежный рисунок.
2.	1	За правильное определение КП
3.	1	За точное определение направления.
4.	0,5	За правильное определение ориентированной карты
5.	1	За точное определение расстояния между КП
6.	1	За точное определение КП
7.	0,5	За точное определение профиля
8.	1	0,2 балла за каждое правильное определение направления движения
9.	1	1 балл за оптимальный вариант; 0,5 балла за вариант более длинный
10.	0,5	0,5 балла за правильный расчет результата; 0,2 балла за неточный расчет (ошибки в секундах или разницы 1–2 минуты)
11.	0,5	За правильный ответ
12.	0,5	За правильный ответ
13.	0,5	За правильный ответ
Сумма	10	Минимальная оценка, при которой результат тестирования засчитывается, – 6 баллов

ОТВЕТЫ

Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя:

Ф.И.О. тренера:

Дата: " " 200 г.

Кол-во баллов:

Вопрос 1



Вопрос 2 КП № 8

Вопрос 3 Б(юго-запад)

Вопрос 4 Б

Вопрос 5 А

Вопрос 6 А

Вопрос 7

Б

Вопрос 8

- а Подъем
- б Подъем
- в Подъем
- г Спуск
- д Спуск

Вопрос 9 А (левый-красный)

Б (средний -синий)

Вопрос 10

29:54

Вопрос 11 А

Вопрос 12 А

Вопрос 13 В

Система оценок за тестирование:

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя: _____

Ф.И.О. тренера: _____

Дата: " ____ " ____ 200_г. Кол-во баллов: _____

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 2 КГП № _____

Вопрос 3 _____

Вопрос 4 _____

Вопрос 5 _____

Вопрос 6 _____

Вопрос 7 _____

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9 _____

Вопрос 10 _____

Вопрос 11 _____

Вопрос 12 _____

Вопрос 13 _____

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя: _____

Ф.И.О. тренера: _____

Дата: " ____ " ____ 200_г. Кол-во баллов: _____

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 2 КГП № _____

Вопрос 3 _____

Вопрос 4 _____

Вопрос 5 _____

Вопрос 6 _____

Вопрос 7 _____

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9 _____

Вопрос 10 _____

Вопрос 11 _____

Вопрос 12 _____

Вопрос 13 _____

Баллы от 1 до 5 - оценка «низкий»; от 6 до 8- оценка «средний»; от 9 до 10- оценка «высокий».

Диагностический инструментарий по практической части программы

№	Содержание занятий	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»				«Продвинутый уровень»	
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования	
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
		СО-1	СО-2	СО-3	СО-4	СО-5	СО-5	СО-7	СО-8
1	Бег 30 м (сек)	5,9-5,7-5,4	5,4-5,3-5,2	5,8-5,1-5,0	4,8-4,7-4,6	4,8-4,5-4,4	4,8-4,5-4,4	4,3-4,9	4,3-4,9
2	Бег 11 мин (м)	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2700-2750-2800	2900-2950-3000	2900-2950-3000	3000-3100	3000-3100
3	Прыжок с места (см.)	150-155-165	175-180-185	185-190-195	200-205-210	210-215-220	210-215-220	220-250	220-250
4	Подтягивание (раз)	03.04.2005	5-6-7	7-8-9	10-11-12	12-13-14	12-13-14	15-25	15-25
5	Отжимание (раз)	10-16-17	10-15-20	20-25-30	35-40-45	45-50-55	45-50-55	50-75	50-75
6	Подъем туловища (раз)	10	17	25	30	35	35	40	40

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»				«Продвинутый уровень»	
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки			Этап спортивного совершенствования	
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет

		CO-1	CO-2	CO-3	CO-4	CO-5	CO-6	CO-7	CO-8
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0	5,0			5,0	
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0	4,0 - 5,0			4,5-5,0	
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7	Ниже 4,0			Ниже 4,5	

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание общей методики работы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Ориентировщик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных ориентировщиков правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных ориентировочных занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными ориентировщиками.

Занятия, направленные на **изучение техники ориентирования**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на выполнении изучаемых технических приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении технических задач не были излишне напряжены и скованные из-за боязни заблудиться в лесу, необходимо напоминать о методе определения аварийного азимута.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике ориентирования и совершенствовать его отдельные технико-тактические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки ориентировщика определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения дистанции, с помощью которых ориентировщик предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование ориентировщика в технике выполнения технико-тактических приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия ориентировщиков должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, и высокой, требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с ориентировщиком над точностью взятия азимута и выдержки направления используется такой метод бега, как бег «по белой карте». Он позволяет тренеру создавать в упражнениях с ориентировщиком различные соревновательные моменты и совершенствовать действия в определенных ситуациях.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у ориентировщиков специфическую выносливость. Эти упражнения распределяют в определённой последовательности и перерывам и выполняют в

быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения ориентировщиков.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность ориентировщика, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно.

Педагогические принципы обучения

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с ориентировщиками означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений ориентировщика об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и ориентировщика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение ориентировщика должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий ориентировщиков при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями ориентировщиков (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В ориентировании используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «зарница» и др. Также большое место в тренировке ориентировщиков занимают спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации ориентировщиков при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил ориентировщиков в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео материалов.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности; разрабатывается и утверждается на педагогическом совете; реализуется совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Рабочая программа воспитания основывается на единстве и преемственности образовательного процесса всех уровней дополнительных общеразвивающих программ, соотносится с примерными рабочими программами воспитания общего образования, дошкольного и среднего профессионального образования.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный, организационный.

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Цель воспитания обучающихся:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ через готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, ценность самостоятельности и инициативы, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в учреждении планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования

нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

1.2. Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности учреждения **по основным направлениям воспитания:**

1) гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;

2) патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

3) духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

4) эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6) трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7) экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8) ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

1.3. Целевые ориентиры результатов воспитания на стартовом уровне.

1.3.1. Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, её территории, расположении;

- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;

- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства;

- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;

- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;

- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

1.3.2. Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

1.3.3. Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

1.3.4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

1.3.5. Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

1.3.6. Экологическое воспитание:

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

1.3.7. Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном

знании;

- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

1.4. Целевые ориентиры результатов воспитания на базовом уровне.

1.4.1. Гражданское воспитание:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;

- понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;

- проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;

- проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;

- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;

- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

1.4.2. Патриотическое воспитание:

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;

- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;

- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;

- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;

- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

1.4.3. Духовно-нравственное воспитание:

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);

- выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;

- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;

- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;

- проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;

- проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

1.4.4. Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;
- проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;
- сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

1.4.5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

1.4.6. Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;
- проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
- сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;
- участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

1.4.7. Экологическое воспитание:

- понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;
- сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;
- ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

1.4.8. Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
- ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);
- демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

1.5. Целевые ориентиры результатов воспитания на продвинутом уровне.

1.5.1. Гражданское воспитание:

- осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
- сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания;
- проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан;
- осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

1.5.2. Патриотическое воспитание:

- выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;
- сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность;
- проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране – России;
- проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

1.5.3. Духовно-нравственное воспитание:

- проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения;
- действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с

учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;

- понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

- обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

1.5.4. Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия;

- проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние;

- проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;

- ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

1.5.5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

- соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;

- выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;

- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;

- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;

- развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

1.5.6. Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа;

- проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской

деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда;

- участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства Российской Федерации;

- выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;

- ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

1.5.7. Экологическое воспитание:

- демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде;

- выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе;

- применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве;

- имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

1.5.8. Ценности научного познания:

- деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений;

- обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России;

- демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений;

- развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1 Уклад учреждения

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

- неукоснительного соблюдения законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентира на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогов;

- реализации процесса воспитания главным образом через создание в учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организации основных совместных дел обучающихся и педагогов как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- -истемности, целесообразности и нешаблонности воспитания как условий его

эффективности.

Основными традициями воспитания в учреждении являются следующие:

- Ключевые общеучрежденческие дела как стержень годового цикла воспитательной работы. Через них осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов дополнительного образования и педагогов-организаторов.

- Коллективная разработка, планирование, проведение и анализ результатов каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и обучающихся.

- Условия, при которых по мере взросления ребёнка увеличивается его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора).

- - Отсутствие соревновательности между объединениями по интересам в проведении общеучрежденческих дел. Поощряется конструктивное межгрупповое и межвозрастное взаимодействие обучающихся, а также их социальная активность.

- Ориентир на формирование коллективов в рамках объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

- Ключевая фигура воспитания - руководитель объединения (педагог дополнительного образования), реализующий по отношению к обучающимся защитную, личностно-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

2.2 Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Модуль «Основные дела Центра»

Это комплекс главных традиционных мероприятий Центра дел, в которых принимает участие большая часть обучающихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в учреждении.

Для этого в учреждении используются следующие формы работы:

На муниципальном уровне:

- проводимые для жителей микрорайона и города, организуемые совместно с родителями и обучающимися физкультурные, спортивные и туристские мероприятия и соревнования, которые открывают возможности для творческой самореализации детей и включают их в деятельную заботу об окружающих.

На уровне учреждения:

- общие праздники Центра – ежегодно проводимые творческие и спортивные дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все объединения Центра.

- церемонии награждения (по итогам года) обучающихся и педагогов за активное участие в жизни Центра, защиту чести Центра в конкурсах, соревнованиях, значительный вклад в развитие Центра. Способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и обучающимися, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.

На уровне объединений:

- участие обучающихся в реализации основных мероприятий Центра;
- участие в организации и проведении мероприятий и дел, направленных на сплочение объединения;

На индивидуальном уровне:

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела Центра в одной из возможных для них ролей: активный участник, инициатор, организатор, лидер;

- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с

педагогами и другими взрослыми;

- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Модуль «Профилактика и безопасность»

Совместная деятельность педагогов, обучающихся, родителей по направлению «Профилактика» включает в себя развитие творческих способностей и коммуникативных навыков детей, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры поведения. Создание условий для формирования желаний учащихся приносить пользу обществу, уважение к правам и свободам человека, позитивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, воспитанию законопослушного поведения.

Реализуется через следующие направления:

➤ *Профилактика детской дорожной безопасности*

Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма (ДДТТ) - целенаправленная деятельность по своевременному выявлению, предупреждению и устранению причин и условий, способствующих дорожно-транспортным происшествиям, в которых и получают травмы обучающиеся.

Реализуется через следующие мероприятия:

- городская акция «Внимание - дети!», направлена на повышение безопасности дорожного движения;
- беседы, диспуты, круглые столы, акции, выпуск информационных листовок;
- коллективные и индивидуальные профилактические беседы с обучающимися медицинским работником.

➤ *Профилактика пожарной безопасности*

Профилактика пожарной безопасности (ПБ) - комплекс мер, направленных на то, чтобы минимизировать вероятность возникновения пожара, уметь действовать при пожаре, а также исключить факторы, которые его вызывают.

➤ *Профилактика психологического насилия*

Обеспечение психологической безопасности для благополучного и безопасного детства, формирование жизнестойкости несовершеннолетних. Общей причиной подросткового суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций. Приоритетным направлением деятельности по защите детей от жестокого обращения является первичная профилактика - предупреждение возникновения факторов риска проявления жестокого обращения, выявление и коррекция проблем в семейных отношениях на ранней стадии, обеспечение условий для эффективного выполнения функций семьей (репродуктивной, педагогической, функции социализации и т. д.);

Реализуется через следующие мероприятия:

- формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
- повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
- повышение ответственности родителей за действия, направленные против детей;
- воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
- формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения в опасных ситуациях.

➤ *Профилактика Безопасности в сети Интернет*

- дать представление о современном информационном обществе, информационной безопасности, личности и государства;
- сформировать навыки ответственного и безопасного поведения в современной информационной-телекоммуникационной среде;
- сформировать навыки по профилактике и коррекции зависимого поведения школьника, связанного с компьютерными технологиями и интернетом;
- познакомить со способами защиты от противоправных посягательств в интернете;
- защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, осуществляется посредством использования систем контентной фильтрации и путем осуществления педагогами визуального контроля работы детей в сети «Интернет».

Модуль «Реализация воспитательного потенциала ДООП»

Реализация педагогами дополнительного образования воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания ДООП для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение педагогами в рабочие программы мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых тем в рамках программ, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу Центра, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими товарищами, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Модуль «Профориентация»

Совместная деятельность педагогов и обучающихся по направлению «Профориентация» включает в себя профессиональное просвещение обучающихся. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить обучающегося к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающегося к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности. Эта работа осуществляется через:

- циклы профориентационных часов общения, направленных на подготовку обучающегося к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего;
- профориентационные игры: профпробы, деловые игры, квесты, старт-ап проекты, расширяющие знания обучающихся о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной обучающимся профессиональной деятельности;
- беседы, встречи с известными спортсменами, дающие обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии.

Модуль «Работа с родителями (законными представителями)»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На уровне объединений:

- Дни открытых дверей - это способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями детской деятельности;
- открытые занятия, во время которых родители могут посещать учебные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;
- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- совместная досуговая деятельность – общие воспитательные, спортивные и праздничные события, походы и экскурсии активизируют и повышают заинтересованность родителей;
- мастер-классы - создание условий для творческой самореализации детей и родителей и как результат – радость совместного творческого труда.

На индивидуальном уровне:

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических советах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении групповых и общих мероприятий Центра воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1 Кадровое обеспечение

В реализации Программы воспитания задействованы: заместитель директора по УВР, методисты, заведующие отделами, педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.

Материально-технические средства как ресурс воспитания: спортивный зал, используемый по договору безвозмездного пользования, другие помещения центра, культурные и досуговые организации города.

3.2 Требования к условиям работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями

В воспитательной работе с категориями обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ - создаются особые условия.

Особыми задачами воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями являются:

- налаживание эмоционально-положительного взаимодействия с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в учреждение;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;
- построение воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семей обучающихся, содействие повышению уровня их педагогической, психологической, медико-социальной компетентности.
- При организации воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями необходимо ориентироваться на:
 - формирование личности ребёнка с особыми образовательными потребностями с использованием соответствующих возрасту и физическому и (или) психическому состоянию методов воспитания;
 - создание оптимальных условий совместного воспитания и обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями и их сверстников, с использованием вспомогательных средств и педагогических приёмов;
 - личностно-ориентированный подход в организации всех видов деятельности, обучающихся с особыми образовательными потребностями.

3.3 Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся

Система поощрения проявлений активной жизненной позиции и социальной успешности обучающихся призвана способствовать формированию у обучающихся ориентации на активную жизненную позицию, инициативность, максимально вовлекать их в совместную деятельность в воспитательных целях. Система проявлений активной жизненной позиции и поощрения социальной успешности обучающихся строится на принципах:

публичности, открытости поощрений (информирование всех обучающихся о награждении, проведение награждений в присутствии значительного числа обучающихся);

соответствия процедур награждения укладу Центра, качеству воспитывающей среды, символике Центра;

прозрачности правил поощрения (наличие локального акта о награждениях, неукоснительное следование порядку, зафиксированному в этом документе, соблюдение справедливости при выдвижении кандидатур);

регулирования частоты награждений (недопущение избыточности в поощрениях, чрезмерно больших групп поощряемых и другие);

привлечения к участию в системе поощрений на всех стадиях родителей (законных представителей) обучающихся, представителей родительского сообщества, самих обучающихся. Формы поощрения проявлений активной жизненной позиции обучающихся и социальной успешности: индивидуальные портфолио, награждение дипломами в конце каждого учебного года.

Ведение портфолио - деятельность обучающихся при её организации и регулярном поощрении педагогом, поддержке родителями (законными представителями) по собиранию (накоплению) артефактов, фиксирующих и символизирующих достижения обучающегося.

3.4 Анализ воспитательного процесса

Основным методом анализа воспитательного процесса в центре является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения.

Основные принципы самоанализа воспитательной работы:

- принцип гуманистической направленности, ориентирующий на взаимное уважение

всех участников образовательных отношений;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания ориентирует на изучение прежде всего не количественных, а качественных показателей, таких как сохранение уклада Центра, качество воспитывающей среды, содержание и разнообразие деятельности, стиль общения, отношений между педагогами и обучающимися;
- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки цели и задач воспитания, умелого планирования воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания совместной деятельности с обучающимися;
- принцип распределённой ответственности за результаты личностного развития обучающихся ориентирует на понимание того, что личностное развитие - это результат как организованного социального воспитания, в котором Центр участвует наряду с другими социальными институтами, так и стихийной социализации, и саморазвития.

Направления самоанализа

1. Личностное развитие обучающегося. Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития как результата реализации воспитательных возможностей ДООП является педагогическое наблюдение. Его результаты фиксируются в протоколе промежуточной аттестации по итогам учебного года.

2. Состояние организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых. Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Анализ осуществляется заместителем директора по воспитательной работе с привлечением педагогов дополнительного образования и других педагогических работников.

Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета Центра. Итогом самоанализа организуемой в Центре воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

Основные направления анализа организуемого в Центре воспитательного процесса следующие:

- качество организации основных дел Центра;
- качество организации работы по обеспечению безопасности и профилактике;
- качество реализации воспитательного потенциала ДООП;
- качество организации профориентационной работы;
- качество работы с родителями (законными представителями).

Примерный календарно-тематический план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
Основные дела Центра		
1.	День открытых дверей ко Дню знаний	сентябрь
2.	Мероприятия ко Дню учителя	октябрь
3.	«День отца в России»	октябрь
4.	День матери «Спасибо вам, мамы, за то, что мы есть!»	ноябрь
5.	«Новый год шагает по планете»	декабрь
6.	Мероприятия ко Дню защитника Отечества	февраль
7.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
8.	Мероприятия к 9 мая	май
9.	Мероприятия по календарному плану	ежемесячно

10.	Церемония награждения по итогам года «За честь Центра»	май
Профилактика и безопасность		
1.	Городская акция «Внимание - дети!»	сентябрь
2.	Инструктажи по правилам дорожного движения	в течение года
3.	Проведение инструктажа по правилам пожарной безопасности	в течение года
4.	Тренировка во действиям в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	по графику
5.	Беседы по профилактике психологического насилия	в течение года
6.	Индивидуальная работа с учащимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.	в течение года
7.	Консультации родителей «Притеснения в среде обучающихся»	в течение года
8.	Беседы «Интернет в моей семье», «Я и мои виртуальные друзья»	в течение года
9.	Инструктаж учащихся по безопасной работе в сети «Интернет»	в течение года
10.		
Реализация воспитательного потенциала ДООП по направлениям		
Гражданское воспитание		
1.	Беседа «Мир вокруг нас»	сентябрь
2.	Беседа «Такие разные люди»	октябрь
3.	Беседа «Наша страна – Россия»	ноябрь
4.	Беседа «Государственные символы России»	декабрь
5.	Беседа «Что значит быть гражданином? Права и обязанности»	январь
6.	Беседа «Знаменитые россияне»	февраль
7.	Беседа «Знаменитые спортсмены России»	март
8.	Беседа «Города нашей страны»	апрель
9.	Беседа «Знаменательные даты в истории России»	май
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные годовщине Победы в Великой Отечественной войне	май
Духовное и нравственное воспитание		
1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь

2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
Эстетическое воспитание		
1.	Беседа «Что такое красота? Как мы можем сделать мир вокруг нас красивее?»	сентябрь
2.	Беседа «Красивые слова и поступки: доброта и забота»	октябрь
3.	Беседа «Музыка: какая она бывает и как она нас меняет?»	октябрь
4.	Беседа «Красота природы: от маленького цветочка до огромного неба»	ноябрь
5.	Беседа «Что такое гармония и почему она важна?»	декабрь
6.	Беседа «Почему разные люди видят красоту по-разному: о вкусах не спорят»	январь
7.	Беседа «Что такое стиль и как он проявляется?»	февраль
8.	Беседа «Как мы можем быть эстетически грамотными в повседневной жизни?»	март
9.	Беседа «Как мы можем развивать свой вкус?»	апрель
10.	Беседа «Как красота связана с добротой и нравственностью?»	май
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
1.	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
2.	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
3.	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
4.	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
5.	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь
6.	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
7.	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
9.	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
10.	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
11.	Открытый Кубок ДФОЦ по спортивному туризму, скалолазанию и ориентированию	в течение года
12.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
13.	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
14.	Участие в соревнованиях	в течение года
15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		

1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
2.	Участие в субботнике	в течение года
3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
7.	Дискуссия «Самые престижные профессии»	ноябрь
8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
11.	«Без труда ничего не дается»	март
12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
Экологическое воспитание		
1.	Экологический кросс	сентябрь
2.	Поддержание порядка на территории спортзала	в течение года
3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
9.	Субботник «Чистый двор»	май
Ценности научного познания		
1.	Беседа о том, как работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами.	ноябрь
2.	Беседа «Как найти нужную информацию в сети Интернет»	декабрь
3.	Беседа, приуроченная Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
5.	Конкурс кроссвордов	март
6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.	Посещение городских музеев	в течение года
8.	Экскурсии в городскую библиотеку, культурные и научные центры	в течение года
Профориентация		
1.	Встречи с известными спортсменами, деятелями труда	в течение года
2.	Мастер-классы по видам спорта	в течение года
3.	Экскурсии в спортивные школы, библиотеки, предприятия и т.п.	в течение года
4.	Беседы о типах профессий и их выборе	в течение года
5.	Беседа «Атлас профессий: востребованные специалисты будущего»	в течение года

6.	Беседа «Как выбрать профессию, которая понравится»	в течение года
7.	Игры, викторины и квесты, расширяющие знания о профессиях	в течение года
Работа с родителями (законными представителями)		
1.	Родительские собрания	в течение года
2.	Открытые занятия	в течение года
3.	Консультации педагогов и медицинских работников	в течение года
4.	Тематические мероприятия	в течение года
5.	Открытые мероприятия в дни школьных каникул	в течение года
6.	Участие в организационных вопросах центра	в течение года
7.	Участие в организации поездок, экскурсий, мероприятий и соревнований	в течение года
8.	Участие в проведении профильных лагерей	в течение года
9.	Обучающие семинары по организации учебно-воспитательного процесса в центре	в течение года

2.7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2025 г.).
3. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.).
4. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
8. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
9. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
10. План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р (ред. от 14.12.2019).
11. Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
12. Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.
13. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изм. на 01.07.2025).

1. Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2025 г. № 996-р «Об утверждении изменений в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года».
2. Распоряжение Правительства РФ 01 июля 2025 г. № 1745-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (ред. 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» ((с изм. на 24.07.2025)).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (ред. от 15.02.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).
9. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 04 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. 30.08.2024).
14. Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
15. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
16. Государственная программа «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014-2025 годы», утвержденная Кабинетом Министров РТ от 22 февраля 2014 г. № 110 (изм. 02.10.2023).
17. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023 г.

18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» № 7575 от 02.12.2015 г.

19. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8».

Литература:

1. Ключникова Н.Н. Спортивное ориентирование: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2009.

2. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования: пособие для тренеров и педагогов дополнительного образования. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2008.

3. Фаина О.О. Спортивное ориентирование в системе профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов. Волжский: 2006.

4. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.

5. Старков В.И. Физическая подготовка спортсменов: теория и практика. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2010.

6. Леонов С.В. Техника и тактика в спортивном ориентировании: методические рекомендации. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.

7. Мельников П.А. Туризм и спортивное ориентирование: практика и методика. Екатеринбург: УрФУ, 2011.

8. Васильев А.Н. Бег, выносливость и функциональная подготовка спортсмена. СПб.: Питер, 2005.

9. Фаина О.О. Методика оздоровительного ориентирования для работников химического производства: методические указания. Омск: ОмГТУ, 2009.

10. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. М.: Советский спорт, 2008.

11. Крылов С.В. Педагогика и психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2006.

12. Никитин В.И. Современные методы тренировки в легкой атлетике. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2004.

13. Яковлев А.А. Навигация и ориентирование на местности для туристов и спортсменов. М.: Эксмо, 2012.

2.8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

ДОКУМЕНТАЦИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Протокол уровня сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств обучающихся

Педагог: _____

Объединение: _____ Год

обучения: _____

Дата заполнения: _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Показатели метапредметных результатов							Показатели личностных результатов						
		инициативность, социальная активность, самостоятельность	уровень владения культурой речи, умение вести дискуссию, выступать перед аудиторией	умение управлять, планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность	умение подбирать и работать с источниками информации	выполнение логических операций: сравнения, анализа, обобщения, классификации	Сумма	Уровень	ориентации на выполнение морально-нравственных норм	принятие и преодоление	оценка своих поступков	культура поведения, дисциплинированность	мотивации на учёбу и социальную деятельность	Сумма	Уровень
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Определение уровня:

эффективный уровень – от 8 до 10 баллов; оптимальный уровень – от 5 до 7 баллов;

удовлетворительный уровень – от 1 до 4 баллов.

Протокол аттестации предметных результатов обучающихся

Цель: Определение уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм (дистанции)»

Уровень аттестации _____

Объединение _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Документ, результат	Уровень усвоения программы
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Подпись педагога _____

Сводный протокол аттестации

Объединение _____

Уровень аттестации _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Предметные результаты (уровень)	Метапредметные результаты (уровень)	Личностные результаты (уровень)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
ВСЕГО		Э - _____ чел. О - _____ чел. У - _____ чел.	Э - _____ чел. О - _____ чел. У - _____ чел.	Э - _____ чел. О - _____ чел. У - _____ чел.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	2	Теория Вводное занятие. Правила ТБ. Организация занятий. Кодекс спортсмена. Гигиена и режим дня юного ориентировщика.	Спортзал	Опрос, наблюдение
2			Теория	2	Теория Спортивная карта. Условные знаки. Масштаб. Основы ориентирования. Компас и его применение.	Спортзал	Опрос
3			Теория	2	Теория Основы спортивной тренировки. Виды подготовок (ОФП, СФП, ТТП). Самоконтроль. Ведение дневника тренировок.	Спортзал	Опрос
4			УТЗ	2	ОФП Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика.	Спортзал	Пед. наблюдение
5			УТЗ	2	СФП Специальные упражнения ориентировщика (бег по пересечённой местности).	Парк	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	ТТП Техника работы с картой: ориентирование по линейным ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
7			УТЗ	2	ОФП Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Спортзал	Пед. наблюдение
8			УТЗ	2	ТТП Техника ориентирования карты по компасу.	Парк	Пед. наблюдение
9			УТЗ	2	СФП Тренировка выносливости (кросс по пересечённой местности).	Парк	Контрольные упражнения
10			УТЗ	2	ТТП Работа с условными знаками. Определение расстояний по карте.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			УТЗ	2	ОФП Игровая тренировка. Эстафеты на быстроту и ловкость.	Спортзал	Контрольные упражнения
12			УТЗ	2	ТТП Ориентирование карты по объектам местности.	Парк	Контрольные упражнения
13			УТЗ	2	ОФП Тренировка координации: бег с изменением направления.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			УТЗ	2	ТТП Практика ориентирования по компасу на местности.	Парк	Контрольные упражнения
15			УТЗ	2	ОФП Лёгкая атлетика. Бег на выносливость.	Спортзал	Контрольные упражнения
16			УТЗ	2	ТТП Ориентирование по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
17			УТЗ	2	ОФП Упражнения на силу ног и корпуса.	Спортзал	Контрольные упражнения
18			УТЗ	2	ТТП Определение азимута и движение по нему.	Парк	Контрольные упражнения
19			УТЗ	2	ОФП Акробатические упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
20			УТЗ	2	ТТП Прохождение контрольных пунктов по карте.	Спортзал	Контрольные упражнения

21			УТЗ	2	ОФП Интервальный бег.	Спортзал	Пед. наблюдение
22			УТЗ	2	ТТП Техника движения по пересечённой местности.	Парк	Контрольные упражнения
23			УТЗ	2	ОФП Прыжковые упражнения, развитие скоростной выносливости.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			УТЗ	2	ТТП Совершенствование ориентирования по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
25			УТЗ	2	СФП Силовые упражнения для рук и корпуса.	Спортзал	Контрольные упражнения
26			УТЗ	2	ТТП Ориентирование в заданном направлении (упрощённый маршрут).	Парк	Контрольные упражнения
27			УТЗ	2	ОФП Круговая тренировка (развитие общей физической подготовки).	Спортзал	Контрольные упражнения
28			УТЗ	2	ТТП Практика чтения карты на местности.	Парк	Пед. наблюдение
29			УТЗ	2	СФП Кросс по лесному массиву с ускорениями.	Парк	Пед. наблюдение
30			УТЗ	2	ТТП Работа с картой в парах (задание «ведущий — ведомый»).	Парк	Опрос
31			УТЗ	2	ОФП Лёгкая атлетика. Бег с ускорениями.	Спортзал	Контрольные упражнения
32			УТЗ	2	ТТП Ориентирование по азимутам (закрепление)	Парк	Контрольные упражнения
33			УТЗ	2	СФП Упражнения на гибкость и растяжку.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			УТЗ	2	ОФП Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
35			УТЗ	2	ТТП Ориентирование по компасу в группе (тренировка взаимодействия).	Парк	Опрос
36			УТЗ	2	СФП Бег по пересечённой местности с заданиями (ускорения).	Парк	Контрольные упражнения
37			УТЗ	2	ТТП Техника прохождения контрольных пунктов.	Спортзал	Опрос
38			УТЗ	2	ОФП Упражнения на развитие силы и выносливости.	Спортзал	Контрольные упражнения
39			УТЗ	2	ТТП Чтение карты в движении.	Парк	Контрольные упражнения
40			УТЗ	2	СФП Бег с преодолением естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
41			УТЗ	2	ТТП Совершенствование ориентирования по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
42			УТЗ	2	ОФП Игровая тренировка на быстроту и ловкость.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			УТЗ	2	ТТП Определение направления движения по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
44			УТЗ	2	СФП Силовые упражнения с собственным весом.	Спортзал	Контрольные упражнения
45			УТЗ	2	ТТП Совершенствование работы с компасом.	Парк	Контрольные упражнения
46			УТЗ	2	ОФП Беговые упражнения, интервальная тренировка.	Спортзал	Контрольные упражнения

47			УТЗ	2	ТТП Работа с картой на местности.	Парк	Контрольные упражнения
48			УТЗ	2	СФП Кросс с элементами ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			УТЗ	2	ТТП Определение сторон горизонта и ориентиров.	Парк	Контрольные упражнения
50			УТЗ	2	ОФП Прыжковые упражнения, развитие силы ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			УТЗ	2	ТТП Практическое ориентирование по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
52			УТЗ	2	СФП Бег по лесу в заданном темпе.	Парк	Пед. наблюдение
53			УТЗ	2	ТТП Совершенствование техники чтения карты.	Парк	Контрольные упражнения
54			УТЗ	2	ОФП Круговая тренировка.	Спортзал	Контрольные упражнения
55			УТЗ	2	ТТП Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
56			УТЗ	2	СФП Тренировка координации и выносливости.	Спортзал	Пед. наблюдение
57			УТЗ	2	ТТП Работа с условными знаками карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	ОФП Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	Спортзал	Наблюдение
59			УТЗ	2	ТТП Совершенствование ориентирования по компасу.	Парк	Наблюдение
60			УТЗ	2	СФП Упражнения на силу корпуса и рук.	Спортзал	Наблюдение
61			УТЗ	2	ТТП Чтение карты и определение расстояния.	Парк	Контрольные упражнения
62			УТЗ	2	ОФП Игровая тренировка (эстафеты, командные задания).	Спортзал	Контрольные упражнения
63			УТЗ	2	ТТП Практика ориентирования на незнакомой местности.	Парк	Контрольные упражнения
64			УТЗ	1	СФП Кросс по пересечённой местности.	Парк	Контрольные упражнения
65			УТЗ	2	ТТП Совершенствование ориентирования по азимутам.	Парк	Пед. наблюдение
66			УТЗ	2	ОФП Бег на выносливость.	Спортзал	Контрольные упражнения
67			УТЗ	2	ТТП Итоговое тренировочное занятие: прохождение дистанции.	Парк	Контрольные упражнения
68			УТЗ	2	ТТП Итоговое занятие: закрепление навыков ориентирования.	Спортзал	Пед. наблюдение
69			Контрольное занятие	1	Итоговый контрольный срез.	Спортзал	Сдача нормативов
							Итого: 136 часов

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	ОФП 2 Общеразвивающие упражнения. Гибкость.	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	ОФП 3 Легкоатлетический кросс. Координация движений.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Практика	2	ОФП 4 Развитие силы рук и корпуса.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	ОФП 6 Легкоатлетический кросс	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Практика	2	ОФП 7 Упражнения на развитие быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения

25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения
26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Практика	2	ОФП 9 Бег на короткие дистанции.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	ОФП 10 Упражнения на гибкость.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	ОФП 11 Игры на развитие координации.	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	ОФП 13 Силовые упражнения в парах.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Практика	2	ОФП 14 Подвижные игры. Развитие скорости.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	ОФП 15 Легкоатлетический кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения
54			Практика	2	ОФП 17 Игровая тренировка (эстафеты).	Спортзал	Контрольные упражнения

55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	ОФП 18 Беговые упражнения на скорость	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Практика	2	ОФП 21 Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения

83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	ОФП 31 Легкоатлетическая подготовка (спринт)	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Практика	2	СФП 32 Силовые упражнения (ноги, прыжки)	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	ОФП 33 Игры на быстроту реакции и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Практика	2	ОФП 34 Кроссовая тренировка	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	ОФП 35 Силовая подготовка (комплекс)	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Практика	2	ОФП 36 Игровая тренировка (эстафета)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Практика	2	ОФП 37 Итоговое занятие по ОФП (тесты)	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
Итого: 216 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Сфп Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения

26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Практика	2	ОФП 14 Подвижные игры. Развитие быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения

54			Практика	2	ОФП 17 Игровая тренировка (эстафеты).	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Практика	2	ОФП 21 Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения

83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	ОФП 31 Легкоатлетическая подготовка (спринт)	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	ОФП 33 Игры на быстроту реакции и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
							Итого: 216 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Сфп Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения

26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Практика	2	ОФП 14 Подвижные игры. Развитие быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения

54			Практика	2	ОФП 17 Игровая тренировка (эстафеты).	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Практика	2	ОФП 21 Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения

83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	ОФП 31 Легкоатлетическая подготовка (спринт)	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	ОФП 33 Игры на быстроту реакции и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
Итого: 216 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

5 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Сфп Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения

26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Практика	2	ОФП 14 Подвижные игры. Развитие быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения

54			Практика	2	ОФП 17 Игровая тренировка (эстафеты).	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Практика	2	ОФП 21 Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения

83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	ОФП 31 Легкоатлетическая подготовка (спринт)	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	ОФП 33 Игры на быстроту реакции и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
							Итого: 216 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

6 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Сфп Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения

26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Практика	2	ОФП 14 Подвижные игры. Развитие быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения

54			Практика	2	ОФП 17 Игровая тренировка (эстафеты).	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Практика	2	ОФП 21 Кроссовая подготовка	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения

83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	ОФП 31 Легкоатлетическая подготовка (спринт)	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	ОФП 33 Игры на быстроту реакции и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
							Итого: 216 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

7 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Сфп Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения

26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Теория	2	Психологическая подготовка ориентировщика: концентрация, преодоление усталости, управление стрессом на дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения

53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения
54			Теория	2	Современные методы анализа спортивных результатов и планирования тренировочного процесса.	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Теория	2	Влияние климатических и погодных условий на ориентирование и выбор тактики движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа

81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Судейство	2	Подведение итогов, составление отчёта и разбор ошибок участников.	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения
107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения

109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
Итого: 216 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

8 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП 1 Беговые упражнения. Развитие выносливости	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	СФП 1 Работа с картой. Масштаб. Бег по пересечённой местности (ориентировка на выносливость)	Парк	Наблюдение
5			УТЗ	2	ТТП 1 Правильное держание карты и компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Правила и основы спортивного ориентирования	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	СФП 2 Интервальный бег с картой (бег + чтение карты)	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	ТТП 2 Ориентирование карты по местным предметам.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Физиология и гигиена спортсмена.	Спортзал	Опрос
10			Теория	2	Теория 3 Гигиена спортсмена. Правильное питание.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	СФП 3 Бег по пересечённой местности с изменением темпа	Парк	Опрос
12			Практика	2	ТТП 3 Движение по линейным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
13			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	СФП 4 Бег по холмистой местности (работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
15			Практика	2	ТТП 4 Движение по площадным ориентирам.	Парк	Контрольные упражнения
16			Практика	2	ОФП 5 Игровые виды нагрузки. Эстафета.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	СФП 5 Кросс с ускорениями (по азимуту)	Парк	Контрольные упражнения
18			Практика	2	ТТП 5 Снятие азимута.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	СФП Бег с подъемами и спусками (работа на силу ног).	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Теория	2	Теория 4 Тактика спортивного ориентирования.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	СФП 6 Специальные беговые упражнения ориентировщика (короткие ускорения с остановками)	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	ТТП 6 Движение по азимуту.	Парк	Контрольные упражнения
23			Теория	2	Тактика и стратегия прохождения дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения

24			Практика	2	СФП 7 Бег с изменением направления по сигналу (имитация смены маршрута)	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	ТТП 7 Прохождение контрольных пунктов (КП).	Спортзал	Контрольные упражнения
26			Практика	2	ОФП 8 Силовая подготовка (корпус, пресс).	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	СФП 8 Кросс с картой – определение объектов на местности на ходу	Парк	Контрольные упражнения
28			Практика	2	ТТП 8 Закрепление ориентирования карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Теория	2	Основы безопасного передвижения по пересечённой местности.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Теория	2	Теория 5 Правила соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	СФП 9 Бег с подъемами и спусками (укрепление ног, работа на рельеф)	Парк	Контрольные упражнения
32			Практика	2	ТТП 9 Ошибки при ориентировании.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Прохождение сложных контрольных пунктов с выбором оптимального маршрута.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	СФП 10 Интервальный бег: 5×400 м по тропам с картой	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	ТТП 10 Движение по маршруту с КП.	Парк	Контрольные упражнения
36			Практика	2	Движение по пересечённой местности в условиях ограниченной видимости (лес, сумерки)..	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Практика	2	СФП 11 Длительный бег с ускорением на последних минутах (10–12 мин)	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	ТТП 11 Прохождение дистанции в заданном направлении.	Парк	Контрольные упражнения
39			Практика	2	ОФП 12 Кроссовая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	СФП 12 Кросс с КП (бег с отметкой на контрольных пунктах).	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	ТТП 12 Прохождение КП по легенде.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Использование комбинированного ориентирования: карта + компас + местные ориентиры.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	ФП 13 Силовая выносливость – бег с утяжелением (рюкзак 1–2 кг)	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	ТТП 13 Совершенствование движения по компасу.	Парк	Контрольные упражнения
45			Теория	2	Психологическая подготовка ориентировщика: концентрация, преодоление усталости, управление стрессом на дистанции.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	СФП 14 Бег с заданием: находить ориентиры по пути	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	ТТП 14 Прохождение дистанции с элементами тактики.	Парк	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Тактическое планирование прохождения дистанции с учётом утомления и рельефа.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	СФП 15 Кросс по азимуту (бег с постоянной проверкой направления)	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	ТТП 15 Действия при потере ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения

51			Практика	2	ОФП 16 Упражнения на силу ног.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	СФП 16 Длительный бег по пересечённой местности	Парк	Контрольные упражнения
53			Практика	2	ТТП 16 Прохождение КП в лесной местности.	Парк	Контрольные упражнения
54			Теория	2	Современные методы анализа спортивных результатов и планирования тренировочного процесса.	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	СФП 17 Интервальный бег в парах с картой	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Практика	2	ТТП 17 Совершенствование движения по линейным ориентирам	Парк	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Анализ собственных ошибок на дистанции и корректировка стратегии движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	СФП 18 Бег с изменением направления каждые 100 м (по карте)	Парк	Опрос
59			Практика	2	ТТП 18 Прохождение дистанции с КП по азимуту	Парк	Контрольные упражнения
60			Практика	2	ОФП 19 Силовая подготовка с собственным весом	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	СФП 19 Кросс на время с ориентировочными заданиями	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Практика	2	ТТП 19 Работа с легендами КП	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	ОФП 20 Игры на быстроту реакции	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	СФП 20 Бег в условиях ограниченной видимости (сумерки, лес)	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	ТТП 20 Совершенствование ориентирования по компасу	Парк	Контрольные упражнения
66			Теория	2	Влияние климатических и погодных условий на ориентирование и выбор тактики движения.	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	СФП 21 Бег по пересечённой местности с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
68			Практика	2	ТТП 21 Прохождение дистанции в незнакомой местности	Парк	Контрольные упражнения
69			Практика	2	ОФП 22 Силовые упражнения на руки и плечевой пояс	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	СФП 22 Имитация соревнований: бег с КП и отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	ТТП 22 Прохождение дистанции в заданном направлении	Парк	Наблюдение
72			Практика	2	ОФП 23 Игровая тренировка (эстафеты)	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Практика	2	СФП 23 Бег по «коридору» (ориентирование по узкой карте)	Парк	Самостоятельная работа
74			Практика	2	ТТП 23 Работа на КП с отметкой	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	ОФП 24 Бег на короткие дистанции	Спортзал	Наблюдение
76			Практика	2	СФП 24 Длительный бег с повышением темпа на финише	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	ТТП 24 Дистанция «лабиринт» (ориентирование на скорость)	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	ОФП 25 Силовая подготовка (корпус, пресс)	Спортзал	Контрольные упражнения

79			Практика	1	СФП 25 Итоговый контроль: бег с КП на время (СФП тест)	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Практика	2	ТТП 25 Закрепление движения по азимуту	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	ОФП 26 Кросс	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	ТТП 26 Дистанция с выбором маршрута	Парк	Контрольные упражнения
83			Практика	2	ОФП 27 Силовая работа в парах	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	ТТП 27 Движение по карте в городской среде	Территория школы	Контрольные упражнения
85			Практика	2	ОФП 28 Игровая тренировка: координация + быстрота	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	ТТП 28 Закрепление ориентирования по местным предметам	Парк	Контрольные упражнения
87			Практика	2	ОФП 29 Кроссовая тренировка (интервальный бег)	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	ТТП 29 Дистанция с элементами тактики Парк	Парк	Контрольные упражнения
89			Практика	2	ОФП 30 Упражнения на гибкость и координацию	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	ТТП 30 Совершенствование работы с КП	Спортзал	Наблюдение
91			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	ТТП 31 Движение по карте на время	Парк	Контрольные упражнения
93			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	ТТП 32 Работа на сложных КП	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Судейство	2	Подведение итогов, составление отчёта и разбор ошибок участников.	Спортзал	Контрольные упражнения
96			Практика	2	ТТП 33 Прохождение дистанции с разной тактикой	Парк	Контрольные упражнения
97			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	ТТП 34 Закрепление всех способов ориентирования	Парк	Контрольные упражнения.
99			Практика	1	Фиксация времени на контрольных пунктах и расчёт результатов.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	ТТП 35 Дистанция с ориентированием по азимутам и ориентирам	Парк	Контрольные упражнения
101			Судейство	2	Судейство Наблюдение за прохождением дистанции и контроль за соблюдением правил.)	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Практика	2	ТТП 36 Ориентирование в ограниченном времени	Спортзал	Контрольные упражнения
103			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Спортзал	Тестирование
104			Практика	2	ТТП 37 Итоговое занятие по ТТП (дистанция)	Парк	Контрольные упражнения
105			Практика	2	ТТП 38 Закрепление: движение по сложной дистанции	Парк	Контрольные упражнения
106			Практика	2	ТТП 39 Итоговое ориентирование на местности	Парк	Контрольные упражнения

107			Практика	2	ТП 40 Подготовка к соревнованиям	Спортзал	Контрольные упражнения
108			Контрольное занятие	2	Контроль 1 Итоговый контрольный срез по программе	Спортзал	Контрольные упражнения
109			Соревнования	2	Соревнования 1 Участие в соревнованиях по ориентированию	Парк	Наблюдение
							Итого: 216 часа