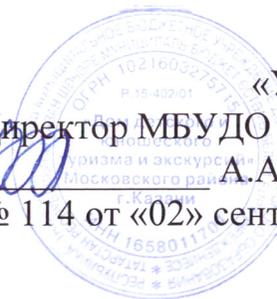


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОРИЕНТ+»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** от 14 до 17 лет.

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Кузнецова Алёна Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Казань 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ориент+» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключило договора о сетевом взаимодействии с МБОУ «Средняя русско-татарская общеобразовательная школа № 57». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

**Актуальность программы «Ориент+»:** спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники, тактики, психофизиологии.

**Цель:** реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Задачи:**

#### **Основные задачи тренировочного этапа:**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **Основные задачи этапа спортивного совершенствования:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование мотивации и перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Отличительные особенности программы:** Учащийся должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а, следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстаивать правоту своей точки зрения. Перед учащимся ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

### **Предполагаемые результаты учащихся:**

**Знать:** физиологические закономерности формирования двигательных навыков; роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию; технологию нанесения дистанций на спортивные карты; технологию подсчета предварительных результатов соревнований; критерии допуска к соревнованиям; разрядные требования; зависимость качества ориентирования от скорости бега; зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

**Уметь:** дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма; планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию; выполнять постановку дистанций; читать карту на различных скоростях движения; производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях; выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований; производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 14-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 216 часов в год, 6 часов в неделю.