

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 «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОРИЕНТ+»

Направленность: туристско-краеведческая
1 год обучения
Возраст учащихся: от 14 до 17 лет.

Автор-составитель:
Добросова Лариса Александровна
педагог дополнительного образования

Казань 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю. Лукашова, В. Ченцова.

Уровень освоения: общекультурный

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы: программы состоит в том, что 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 программы: 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 **этапы 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: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана улучшить спортивные достижения детей, прошедших 3-годовое обучение.

Адресат программы: учащиеся 14-17 лет. 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. В спортивном ориентировании перед учащимся ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

Объем и срок освоения программы – 3 года, 4 часа в неделю, 144 часов в год

Сроки и формы промежуточной аттестации:

Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного контроля и контроля по завершению освоения программы:

- тестирование, контрольная работа с картой;
- учебные соревнования;
- походы выходного дня

Формы обучения:

1. Активные: участие соревнованиях
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности;
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.
4. Игровая форма обучения

Ожидаемые результаты

Для достижения наилучших результатов в спортивном ориентировании большую роль играет уровень физической и уровень теоретической подготовленности ученика.

Поэтому материал в программе будет излагаться именно по этим направлениям:

1 - теоретическая подготовка;

2 - практическая подготовка: обучение технике бега по пересеченной местности; обучение технике чтения спортивной карты.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спорта организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки ориентировщиков.

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки. Первый (базовый) этап подготовки в спортивном ориентировании – это группы 1-го, 2-го годов обучения (14,15 лет), где основное место занимает общая и вспомогательная подготовка. Второй (учебно-тренировочный) этап подготовки – это группы 3-го года обучения (16-17 лет). Деление происходит в зависимости от успеваемости освоения программы и роста технического мастерства. Этот этап характеризуется ростом объема средств общей и специальной подготовки. При этом ежегодное увеличение общего объема работы может колебаться в широких пределах (обычно в диапазоне 15-30%). Необходимо соблюдать принцип постепенности. В течение 3-х лет происходит выработка устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием. К концу третьего года обучения должна сформироваться группа, готовая к целенаправленным спортивным тренировкам. При этом, уровень подготовленности в этой группе должен быть приблизительно одинаковым, независимо от того, сколько ребенок занимается спортивным ориентированием (учитывается природное здоровье, биологический возраст, занимался ли другим видом спорта и т.п.

Занятия проводятся 3 раза в неделю как в помещении (спортзал), так и в естественных условиях (сквер, лесопарк, лесной массив).

Календарный учебный график, 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Чис ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
		70 гр.						
1.	сентябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	сентябрь	05	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3.	сентябрь	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	сентябрь	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
5.	сентябрь	17	по расписанию	Лекция.	2	Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	сентябрь	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	сентябрь	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
8.	сентябрь	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	История спортивного ориентирования. Современная тенденция развития. Скандинавия – место рождения ориентирования. Замечательные люди мирового и российского ориентирования. История ориентирования Республики Татарстан	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
9.	октябрь	01	по	Практическое	2	Ориентирование как средство самопознания,	ДДЮТиЭ	Текущий

			расписанию	занятие.		саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена		контроль
10.	октябрь	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
11.	октябрь	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
12.	октябрь	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	октябрь	15	по расписанию	Учебно-тренировочное, вводное занятие.	2	Понятие специальная физическая подготовка (СФП), ее виды, структура и содержание. Отличие специальной физической подготовки от общей физической подготовки.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
14.	октябрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальные упражнения и тесты для более эффективного освоения техники спортивного ориентирования: упражнения на более нестандартной местности, в менее комфортных условиях, при более высоких нагрузках.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
15.	октябрь	22	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Основная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	октябрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований по ориентированию. Возрастные группы на соревнованиях по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
17.	октябрь	29	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Понятие и содержание технической подготовки в спортивном ориентировании. Техника бега по пересеченной местности. Техника старта и финиша. Техника: чтения спортивной карты; использования спортивного компаса; прохождения различных видов дистанций спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
18.	октябрь	31	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

						быстрым прохождением коротких спусков, подъемов		
19.	ноябрь	05	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Отработка спокойного старта и быстрого финиша.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
20.	ноябрь	07	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Техника отработки системы отметки компостером и чипом.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
21.	ноябрь	12	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
22.	ноябрь	14	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Чтение различных видов ориентиров.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
23.	ноябрь	19	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
24.	ноябрь	21	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25.	ноябрь	26	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
26.	ноябрь	28	по расписанию	Учебно- тренировочное занятие	2	Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
27.	декабрь	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Понятие психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Влияние тренировочных и соревновательных процессов на психику спортсменов. Принципы устойчивой и крепкой психики спортсмена. Определение индивидуальной устойчивости психики обучающихся.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	декабрь	05	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Контроль и самоконтроль состояния психической деятельности учащихся перед и после	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

				занятие		тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг.		
29.	декабрь	10	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	декабрь	12	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Выполнение контрольных нормативов на дистанции: спринт (контрольное время: 10-15 мин), классическая дистанция (20-30 мин.), длинная (Лонг) (30-60 мин).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	декабрь	17	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка как средство воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
32.	декабрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Сдача нормативов: ОФП	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33.	декабрь	24	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	декабрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное занятие	2	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
35.	январь	14	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	январь	16	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	январь	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
38.	январь	23	по расписанию	Практическое занятие.	2	Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	январь	28	по	Практическое	2	Индивидуальная оценка технико-тактического	ДДЮТиЭ	Текущий

			расписанию	занятие.		мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы.		контроль
40.	январь	30	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
41.	февраль	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
42.	февраль	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	февраль	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
44.	февраль	13	по расписанию	Учётные занятия.	2	Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов.
45.	февраль	18	по расписанию	Учётные занятия.	2	Типичные психологические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.	ДДЮТиЭ	Сдача нормативов.
46.	февраль	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	февраль	25	по расписанию	Соревнование.	2	Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
48.	февраль	27	по расписанию	Соревнование.	2	Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.	ДДЮТиЭ	Этапный контроль
49.	март	04	по расписанию	Лекция	2	Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
50.	март	06	по расписанию	Лекция	2	Восстановительные средства и мероприятия	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Март	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Март	13	по расписанию	Практическое занятие.	2	Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
53.	март	18	По	Беседа	2	Педагогические средства восстановления:	ДДЮТиЭ	Текущий

			расписанию			рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.		контроль
54.	Март	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
55.	Март	27	по расписанию	Практическое занятие.	2	Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены. Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56.	Апрель	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Организация восстановительных мероприятиях в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Апрель	03	по расписанию	Лекция	2	Практическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
58.	Апрель	08	по расписанию	Лекция	2	Технико-тактическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
59.	апрель	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	апрель	15	по расписанию	Лекция	2	Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	апрель	17	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	апрель	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	апрель	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	апрель	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	ОФП. Совершенствование техники двигательных действий под влиянием утомления	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Май	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контрольные упражнения и соревнования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

66.	Май	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Май	13	по расписанию	Лекция	2	Контроль техники ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	май	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	май	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Май	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Май	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Анализ соревнований. Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Май	31	по расписанию	Практическое занятие.	2	Участие в соревнованиях	лесопарк	Промежуточный контроль
Всего					144			

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом, и отличаются по годам обучения.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму и краеведению	Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю, участия в научно-практических конференциях по краеведению Тестирование по сформированности знаний, умений, навыков
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	Анкетирование Опрос Педагогическое наблюдение
Формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников, готовности к выполнению гражданского долга – службе в Российской армии	Анализ активности участия в жизнедеятельности объединения Анализ активности участия в социально-значимой и общественно-полезной деятельности (акции, реализация социальных проектов) Беседа, анкетирование о готовности к службе в Российской армии
Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательная активность учащихся	Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях Оценка уровня отношения к изучаемому материалу
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	Наблюдения за отношениями в детском коллективе Наблюдения за отношениями Учащихся к деятельности в объединении Методика диагностики социально-психологического климата в группе

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФП.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в четыре этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Этапный контроль (декабрь - январь) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Промежуточный контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

4. Контроль по завершению освоения программы – проводится в конце последнего года обучения, позволяет оценить результативность работы педагога за весь период освоения программы.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.

Для учащихся первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития.

Для учащихся второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости – используется тест-бег. При этом нужно, по возможности, сохранять все внешние условия, при которых должен проводиться тест-бег (длина дистанции и ее состояние, время суток). Многолетний опыт применения тест-бега на всех этапах подготовки дает отличные результаты. Он определяет уровень развития выносливости, позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Упражнения и задания по тестированию физической подготовки приводятся в учебном плане для каждого года обучения. Кроме того, для всех групп применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- Бег 100 м (сек.)
- Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- Челночный бег по 10 м (количество раз за 30 сек.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Прыжок вверх с места (см.)
- Подтягивание / отжимание (количество раз)
- Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- Наклон вперед (см.)

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию работы с учащимися и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы:

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов - от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и на «палец»;
- карточки для отметок КП;
- дневник самоконтроля;
- оборудование для постановки дистанции по спортивному ориентированию (призмы КП со стойками, компостеры);
- списки личного снаряжения необходимого для выездных многодневных соревнований.

Для занятий по туризму:

- списки личного снаряжения необходимого для походов;
- списки группового снаряжения необходимого для походов;
- рюкзаки, различные виды;
- палатки, различные виды;
- спальники;
- шаблоны меню;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- оборудование для постановки простейшей туристской полосы препятствий;
- снаряжение для спортивного туризма (карабины, каски, жумары, спусковые устройства, страховочные системы, веревки);
- газовые плитки;
- маршрутные листы и маршрутные книжки.

Для занятий по медицине:

- список для формирования походной аптечки, аптечки для соревнований и личной аптечки;
- походная аптечка;
- аптечка для соревнований по спортивному ориентированию;
- аптечка и необходимое оборудование для оказания первой медицинской помощи.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, гантели «наборные», и т.д.);
- лыжи, ботинки, палки;
- дневник самоконтроля (как образец).

Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы:

- «Спортивное ориентирование»,
- «Спортивный лабиринт».

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, соревнования и т.д.).

Методическое обеспечение программы обеспечивается учебно-методическим комплексом, который разработан дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортивное ориентирование»

Перечень учебно-методических материалов:

1. Картографический материал для ориентирования по рельефу, по памяти. Карты только с дорожной сетью, «пяточки».
2. Наборы топографических и спортивных карт.
3. Учебные DVD-фильмы «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт».
4. Рабочая тетрадь ориентировщика.
5. «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».
6. Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
7. Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алёшин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ВГУ, 2009. – 160 с.
2. Алешин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом/ В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет - Воронеж: изд. полигр. центр ВГУ, 2008. – 204 с.
3. Алешин В.М. Спортивная картография. /В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. Воронежский государственный университет – Воронеж : изд. полигр. центр ВГУ, 2007. – 126 с.
4. Бурцев, В.П. Теоретические и практические пути решения некоторых задач спортивного ориентирования / В.П. Бурцев. – М.: Академпринт, 2012. – 172 с.
5. Воронов, Ю.С. Зависимость успешности соревновательной деятельности юных спортсменов-ориентировщиков 13-14 лет от показателей их психической и физической подготовленности / Ю.С. Воронов // Дети, спорт, здоровье: междунар. сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФК, 2006. – С. 81-85.
6. Воронов, Ю.С. Факторы, определяющие эффективность техники чтения спортивной карты спортсменами 14-15 лет, специализирующимися в беговых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Проблемы спортивной техники: сб. науч. тр. – Смоленск: СГАФКСТ, 2012. – С. 29-34.
7. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования: Монография. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2007. – 99 с.
8. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: Учебник/С.А. Казанцев; Национальный гос. Ун-т. Физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: изд-во НГУ им П.Ф. Лесгафта, 2013. – 91 с.
9. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
10. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика [2-е изд.] / Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
11. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦЮДЮТур. 2001. – 72 с.
13. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт. 2008. – 92 с.
14. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978. – 112 с.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980. – 151 с.
16. Огородников Б.И., Моисеенков А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.– М., 2004. – 24 с.
17. Спортивное ориентирование : учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
18. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования / под ред. д-ра пед. наук Ю.С.Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М. Просвещение. 1990.
20. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов – М.:ЦДЮТиК. 2001. – 28 с.
21. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании [Текст]: монография.- М.: Советский спорт,2006. –232с.
22. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Текст] : учебно-методическое пособие /А. А. Ширинян, А.В. Иванов. 2–е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.