

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 «01» сентября 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 86 от «01» сентября 2025 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, варианты объемов программы: 144 часа в год, 4 часа в неделю, 216 часов в год, 6 часов в неделю.