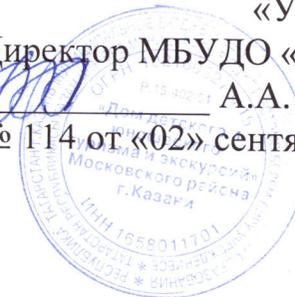


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«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.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОРИЕНТ +»

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

Автор-составитель:
Кузнецова Алена Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Казань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (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 РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
 - 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;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - 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»;
 - 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»;
 - Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
 - 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 МБУ ДО «ДДЮТиЭ, локальные акты.
- 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, 6 часов в неделю, 216 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 | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|--------|--------------------------|----------------------------------|--------------|--|---------------------------------------|------------------|
| | | 31 гр. | | | | | | |
| 1. | сентябрь | 02 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 2. | сентябрь | 04 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. | СОШ №57 спортзал Лесопарковая зона | Текущий контроль |
| 3. | сентябрь | 06 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 4. | сентябрь | 09 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья-контролер КП, обязанности судьи-контролера КП. Оборудование старта и финиша. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 5. | сентябрь | 11 | по расписанию | Лекция. | 2 | Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 6. | сентябрь | 13 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 7. | сентябрь | 16 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 8. | сентябрь | 18 | 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 | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|----|---------------|--|---|--|------------------|------------------|
| 9. | сентябрь | 20 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Ориентирование как средство самопознания, саморазвития и реализации всех сторон личности спортсмена | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 10. | сентябрь | 23 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Рациональное использование спортивного снаряжения в процессе тренировок и соревнований. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 11. | сентябрь | 25 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Понятие об общей физической подготовке (ОФП), ее структура и содержание. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 12. | сентябрь | 27 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Упражнения и комплексы упражнений на развитие и укрепление ОФП. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 13. | сентябрь | 30 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 14. | октябрь | 02 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 15. | октябрь | 04 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Основная подготовка | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 16. | октябрь | 07 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 17. | октябрь | 09 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 18. | октябрь | 11 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Упражнения на пересеченной местности разнообразного рельефа: прыжки через канавы, рвы, | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|------------------------------|---|---|------------------|------------------|
| | | | | занятие | | камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков, подъемов. | | |
| 19. | октябрь | 14 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Отработка спокойного старта и быстрого финиша. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 20. | октябрь | 16 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Техника отработки системы отметки компостером и чипом. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 21. | октябрь | 18 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Упражнения для обучения чтению карты, способу «большого пальца», работы с компасом, взятие азимута. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 22. | октябрь | 21 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Чтение различных видов ориентиров. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 23. | октябрь | 23 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Прохождение дистанции по маркированной трассе. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения. Дистанция выбор. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 24. | октябрь | 25 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Упражнение «нитка». Выборы вариантов прохождения дистанций. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 25. | октябрь | 28 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Определение и понятие тактики в спортивном ориентировании. Виды тактических методов ориентирования. Тактика передвижения по дистанции. Тактическое мышление. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 26. | октябрь | 30 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Упражнения на выбор тактического действия в условиях соперничества в соревновательном процессе. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 27. | ноябрь | 01 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 28. | ноябрь | 08 | по | Учебно- | 2 | Контроль и самоконтроль состояния психической | СОШ №57 | Текущий |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------------------|---|--|------------------|------------------|
| | | | расписанию | тренировочное занятие | | деятельности учащихся перед и после тренировочной или соревновательной деятельности. Настройка психики перед стартом. Аутотренинг. | спортзал | контроль |
| 29. | ноябрь | 11 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Основные нормативные показатели, сохранение спортивной формы. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 30. | ноябрь | 13 | 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). | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 31. | ноябрь | 15 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Специальная физическая подготовка как средство воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 32. | ноябрь | 18 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 33. | ноябрь | 20 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 34. | ноябрь | 22 | по расписанию | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 35. | ноябрь | 25 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 36. | ноябрь | 27 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 37. | ноябрь | 29 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 38. | декабрь | 02 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------------------|---|---|------------------|-------------------|
| 39. | декабрь | 04 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 40. | декабрь | 06 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 41. | декабрь | 09 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 42. | декабрь | 11 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 43. | декабрь | 13 | по расписанию | Учебно-тренировочное | 2 | Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 44. | декабрь | 16 | по расписанию | Учётные занятия. | 2 | Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. | СОШ №57 спортзал | Сдача нормативов. |
| 45. | декабрь | 18 | по расписанию | Учётные занятия. | 2 | Типичные психологические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям. | СОШ №57 спортзал | Сдача нормативов. |
| 46. | декабрь | 20 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 47. | декабрь | 23 | по расписанию | Соревнование. | 2 | Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. | СОШ №57 спортзал | Этапный контроль |
| 48. | декабрь | 25 | по расписанию | Соревнование. | 2 | Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. | СОШ №57 спортзал | Этапный контроль |
| 49. | декабрь | 27 | по расписанию | Лекция | 2 | Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Послесоревновательные психические состояния спортсмена. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 50. | декабрь | 30 | по расписанию | Лекция | 2 | Восстановительные средства и мероприятия | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 51. | январь | 10 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 52. | январь | 13 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------------------|---|--|------------------|------------------|
| 53. | январь | 15 | по расписанию | Беседа | 2 | Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 54. | январь | 17 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 55. | январь | 20 | 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. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 56. | январь | 22 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочных сборов. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 57. | январь | 24 | по расписанию | Лекция | 2 | Практическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 58. | январь | 27 | по расписанию | Лекция | 2 | Технико-тактическая подготовка | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 59. | январь | 29 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 60. | январь | 31 | по расписанию | Лекция | 2 | Системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 61. | февраль | 03 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 62. | февраль | 05 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала; | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 63. | февраль | 07 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 64. | февраль | 10 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | ОФП. Совершенствование техники двигательных действий под влиянием утомления | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|----------------------------------|---|--|------------------|------------------|
| 65. | февраль | 12 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Контрольные упражнения и соревнования. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 66. | февраль | 14 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 67. | февраль | 17 | по расписанию | Лекция | 2 | Контроль техники ориентирования. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 68. | февраль | 19 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Тесты на местности (точность движения по азимуту, определение расстояний, скорость отметки на КП). | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 69. | февраль | 21 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Тестирование техники бега (в подъем, со спуска, в затрудненных условиях, по болоту, по камням). | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 70. | февраль | 24 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 71. | февраль | 26 | 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 | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 72. | февраль | 28 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 73. | март | 03 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Протокол старта, протокол прохождения КП. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 74. | март | 05 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 75. | март | 07 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 76. | март | 10 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|---------------|----------------------------------|---|---|------------------|------------------|
| 77. | март | 12 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 78. | март | 14 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 79. | март | 17 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Спортивные игры. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 80. | март | 19 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 81. | март | 21 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 82. | март | 24 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Массаж до и после тренировки и соревнований. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 83. | март | 26 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 84. | март | 28 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 85. | март | 31 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 86. | апрель | 02 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Лыжная подготовка с элементами ориентирования в заданном направлении | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 87. | апрель | 04 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Лыжная подготовка с элементами ориентирования по маркированной трассе | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 88. | апрель | 07 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию. | СОШ №57 спортзал | Этапный контроль |
| 89. | апрель | 09 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Участие в соревновании среди объединений ДДЮТиЭ, школ, клубов | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 90. | апрель | 11 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Круговая подготовка на развитие общей выносливости. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 91. | апрель | 14 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | ОФП и спортивные игры | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|------|--------|----|---------------|----------------------------------|---|--|------------------|------------------|
| 92. | апрель | 16 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Участие в соревнованиях | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 93. | апрель | 18 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Участие в соревнованиях | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 94. | апрель | 21 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Легкоатлетическая подготовка | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 95. | апрель | 23 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Спортивные игры. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 96. | апрель | 25 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Профилактика травматизма | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 97. | апрель | 28 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Восстановительные мероприятия | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 98. | апрель | 30 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Равномерный бег с картой | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 99. | май | 02 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Участие в соревнованиях среди объединений ДДЮТиЭ | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 100. | май | 05 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Участие в соревнованиях среди объединений ДДЮТиЭ | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 101. | май | 07 | по расписанию | Ознакомление с новым материалом. | 2 | Анализ результатов | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 102. | май | 12 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Сдача контрольных нормативов | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 103. | май | 14 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Сдача контрольных нормативов | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 104. | май | 16 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Технология подсчета командных результатов. | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 105. | май | 19 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | ОФП, подвижные игры | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |
| 106. | май | 21 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | ОФП, равномерный кросс | СОШ №57 спортзал | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|----|---------------|-----------------------|------------|--|------------------|------------------------|
| 107. | май | 23 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Тестирование по спортивному ориентированию | СОШ №57 спортзал | Промежуточный контроль |
| 108. | май | 26 | по расписанию | Практическое занятие. | 2 | Тестирование по спортивному ориентированию | СОШ №57 спортзал | Промежуточный контроль |
| Всего | | | | | 216 | | | |

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

Помещения: для реализации программы используется помещение спортивного зала общей площадью 153,8 м².

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.