

## 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 МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.
- Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по спортивному ориентированию Ю.С.Воронова, Ю.С. Константинова.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных.

Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Учащиеся в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуют и закрепляют знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог – для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик – как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья (закаливание);
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

**Образовательные:**

- обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

**Воспитательные:**

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание бережного отношения к природе.

**Отличительные особенности программы:** данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

**Адресат программы:** учащиеся 7-16 лет. Именно в этом возрасте каждый ребенок 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 ребенком ставится цель, и он должен принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

**Объем и срок освоения программы** – 3 года обучения, 1-ый год – 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2-ой, 3-ий год – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

**Сроки и формы промежуточной аттестации:**

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

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

**Формы обучения:**

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх;
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности;
3. Лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

**Ожидаемые результаты**

*Предполагаемые результаты учащихся, завершивших 2-й год обучения:*

**Знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания
- основы безопасности при проведении занятий, начальная профилактика травматизма
- снаряжение ориентировщика и правильную его эксплуатацию
- основы топографии

**Уметь:**

- давать характеристику современного состояния ориентирования
- правильно эксплуатировать личное, групповое и вспомогательное снаряжение
- выполнять специально-беговые упражнения, упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости
- работать с картой

**Календарный учебный график  
2-й год обучения**

№ п/п	Месяц	число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		57 гр.	58 гр.						
1.	сентябрь	04	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и рост индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
2.	сентябрь	06	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Причины возникновения пожаров.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
3.	сентябрь	08	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
4.	сентябрь	11	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приемы эвакуации людей. Тушение пожара. Первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
5.	сентябрь	13	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Характеристика современного состояния ориентирования. Анализ выступления российских ориентировщиков на международных соревнованиях.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
6.	сентябрь	15	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
7.	сентябрь	18	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
8.	сентябрь	20	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

9.	сентябрь	22	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Правила соревнований по другим видам спорта. Основные положения. Правила организации и проведения. Участники соревнований. Разрядные требования.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
10.	сентябрь	25	25	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
11.	сентябрь	27	27	По расписанию	Практическое занятие	2	Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
12.	сентябрь	29	29	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках). Оборудование старта, финиша. Судья-контролер КП. Обязанности судьи.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
13.	октябрь	02	02	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
14.	октябрь	04	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований в должностях контролер КП, судья старта, судья финиша.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
15.	октябрь	06	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
16.	октябрь	09	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
17.	октябрь	11	11	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Спортивные игры.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

18.	октябрь	13	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
19.	октябрь	16	16	по расписанию	Комбинированное занятие.	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
20.	октябрь	18	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
21.	октябрь	20	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
22.	октябрь	23	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Фартлек - игра скоростей.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
23.	октябрь	25	25	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
24.	октябрь	27	27	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
25.	октябрь	30	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	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.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
26.	ноябрь	01	01	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
27.	ноябрь	03	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	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.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

28.	ноябрь	08	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
29.	ноябрь	10	10	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
30.	ноябрь	13	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового равнинного хода.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
31.	ноябрь	15	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового горного хода.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
32.	ноябрь	17	17	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
33.	ноябрь	20	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
34.	ноябрь	22	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
35.	ноябрь	24	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты).	Лесопарковая зона	Текущий контроль
36.	ноябрь	27	27	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
37.	ноябрь	29	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».	Лесопарковая зона	Текущий контроль
38.	декабрь	01	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
39.	декабрь	04	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, используя толщину пальцев.	Лесопарковая зона	Текущий контроль

40.	декабрь	06	06	по расписанию	Практическое занятие.	2	Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
41.	декабрь	08	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
42.	декабрь	11	11	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия ориентировщика на различных участках трассы.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
43.	декабрь	13	13	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
44.	декабрь	15	15	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа)	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
45.	декабрь	18	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша)	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
46.	декабрь	20	20	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП)	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
47.	декабрь	22	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Предстартовая информация: опасные места, стартовые данные соперника.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
48.	декабрь	25	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
49.	декабрь	27	27	по расписанию	Практическое занятие.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
50.	декабрь	29	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по легкой атлетике	Лицей № 182 спортзал	Этапный контроль
51.	январь	10	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Сдача теоретических и практических умений и навыков по лыжным гонкам.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль



52.	январь	12	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Сдача нормативов по ОФП.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
53.	январь	15	15	по расписанию	Беседа	2	Положение о соревнованиях. Условия проведения.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
54.	январь	17	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
55.	январь	19	19	по расписанию	Лекция	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану в первенствах города, области.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
56.	январь	22	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Участие в соревнованиях среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
57.	январь	24	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Географическое положение территории края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоемы.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
58.	январь	26	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Места, интересные своеобразным проявлением природы.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
59.	январь	29	29	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
60.	январь	31	31	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Методы и средства развития волевых качеств. Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
61.	февраль	02	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
62.	февраль	05	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Психологическая самоподготовка к старту.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
63.	февраль	07	07	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Воспитание воли и регулирование эмоций.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
64.	февраль	09	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитание и эстетическое значение памятников истории и культуры.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
65.	февраль	12	12	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

66.	февраль	14	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
67.	февраль	16	16	по расписанию	Лекция	2	Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
68.	февраль	19	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Меню для походов и соревнований.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
69.	февраль	21	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Хранение продуктов. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
70.	февраль	26	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Составление меню, графика дежурства. Приготовление пищи в полевых условиях.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
71.	февраль	28	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Обучение пользованию топором, двуручной пилой.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
72.	март	02	02	по расписанию	Соревнование	2	Организация полевой постели, места для отдыха. Организация дневки (досуг, игры, развлечения).	Лесопарковая зона	Текущий контроль
73.	март	05	05	по расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
74.	март	07	07	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. Техника бега.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
75.	март	09	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Легкоатлетическая подготовка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
76.	март	12	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения для развития выносливости.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
77.	март	14	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
78.	март	16	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. Основы туристской подготовки. Соблюдение правил пожарной безопасности.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
79.	март	19	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Профилактика травматизма	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

80.	март	21	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа с компасом. Легкоатлетическая подготовка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
81.	март	23	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Техника бега. Упражнения для развития силовой выносливости	Лесопарковая зона	Текущий контроль
82.	март	26	26	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Легкоатлетическая подготовка	Лесопарковая зона	Текущий контроль
83.	март	28	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Особенности тактики в различных соревнованиях. Восстановительные мероприятия.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
84.	апрель	02	02	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа со спортивной картой. Анализ соревновательных и тренировочных дистанций.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
85.	апрель	04	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
86.	апрель	06	06	по расписанию	Практическое занятие	2	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
87.	апрель	09	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
88.	апрель	11	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения для развития выносливости.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
89.	апрель	13	13	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Техника бега.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
90.	апрель	16	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
91.	апрель	18	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Легкоатлетическая подготовка.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
92.	апрель	20	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
93.	апрель	23	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Особенности тактики различных соревнований. Анализ соревновательных и тренировочных дистанций.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
94.	апрель	25	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Переводные нормативы. Восстановительные мероприятия.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
95.	апрель	27	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Овладение техникой аутогенной тренировки и НЛП. Дыхательные упражнения.	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль

96.	апрель	30	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
97.	май	02	02	по расписанию	Практическое занятие	2	Участие в соревновании среди кружковцев ДДЮТиЭ, школ, клубов.	По месту проведения	Текущий контроль
98.	май	04	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
99.	май	07	07	по расписанию	Практическое занятие	2	Профилактика травматизма	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
100.	май	11	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
101.	май	14	14	по расписанию	Практическое занятие	2	Фартлек – игра скоростей	Лесопарковая зона	Текущий контроль
102.	май	16	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Равномерный бег с картой.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
103.	май	18	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Круговая подготовка на развитие общей выносливости.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
104.	май	21	21	по расписанию	Практическое занятие	2	Разбивка пути движения между КП на этапы, движение по привязкам.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
105.	май	23	23	по расписанию	Практическое занятие	2	Работа с компасом. Легкоатлетическая подготовка.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
106.	май	25	25	по расписанию	Практическое занятие	2	Спортивные игры	Лицей № 182 спортзал	Текущий контроль
107.	май	28	28	по расписанию	Практическое занятие	2	Сдача нормативов.	Лицей № 182 спортзал	Промежуточный контроль
108.	май	30	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Сдача нормативов.	Лицей № 182 спортзал	Промежуточный контроль
	<b>Итого</b>					<b>216</b>			

## 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 три 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.

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.

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 30сек.)
- 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 592,5 м<sup>2</sup>.

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».

### **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. Чехихина 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.

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**  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**2 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 7 до 16 лет.

**Автор-составитель:**  
Сабирова Алина Ильдаровна  
педагог дополнительного образования

Казань 2024