

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**  
**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**1 год обучения**

**Возраст учащихся:** от 7 до 16 лет.

**Автор-составитель:**  
Каримова Агиля Илнуровна  
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.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 отстоять 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, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

**Сроки и формы промежуточной аттестации:**

*Данная программа предусматривает следующие формы промежуточного и контроля по завершении 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 1-й год обучения:*

**Знать:**

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания
- основы безопасности при проведении занятий
- 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  
1-й год обучения**

№ п/п	Месяц	число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 22	Гр. 23						
1.	Сентябрь	03	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Организационное занятие объединения. Что такое спортивное ориентирование	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
2.	Сентябрь	04	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Эмоциональность, связь с природой	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
3.	Сентябрь	07	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Планирование деятельности объединения в учебном году.	Территория ДДЮТиЭ	Текущий контроль
4.	Сентябрь	10	08	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.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
5.	Сентябрь	11	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Прогулка на местности ДДЮТиЭ	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
6.	Сентябрь	14	14	по расписанию	Лекция.	2	Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
7.	Сентябрь	17	15	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
8.	Сентябрь	18	17	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
9.	Сентябрь	21	21	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении	Лесопаркова зона	Текущий контроль
10.	Сентябрь	24	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

11.	Сентябрь	25	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Знакомство с основными правилами соревнований	Территория гимн. №75	Текущий контроль
12.	Сентябрь	28	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
13.	Сентябрь / Октябрь	01	29	по расписанию	Лекция	2	Основы оказания первой помощи пострадавшим.	Территория гимн. №75	Текущий контроль
14.	Октябрь	02	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.	Территория гимн. №75	Текущий контроль
15.	Октябрь	05	05	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
16.	Октябрь	08	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
17.	Октябрь	09	08	По расписанию	Практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
18.	Октябрь	12	12	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Игровые занятия (эстафеты, игры)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
19.	Октябрь	15	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

20.	Октябрь	16	15	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
21.	Октябрь	19	19	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
22.	Октябрь	22	20	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Карта в спортивном ориентировании.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
23.	Октябрь	23	22	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Соревнования по спортивному ориентированию на дистанции в заданном направлении.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
24.	Октябрь	26	26	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
25.	Октябрь	29	27	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Туризм: походы выходного дня, туристическая полоса препятствий.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
26.	Октябрь	30	29	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
27.	Ноябрь	02	02	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Игровые занятия (эстафеты, игры)	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
28.	Ноябрь	05	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
29.	Ноябрь	09	05	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
30.	Ноябрь	12	09	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
31.	Ноябрь	13	10	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.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль

32.	Ноябрь	16	12	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Упражнения на развитие быстроты: бег с высоко- го 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.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
33.	Ноябрь	19	16	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов. Лыжная гонка с учетом времени	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
34.	Ноябрь	20	17	по расписанию	Учетное занятие	2	Сдача нормативов: общефизическая и специальная подготовка	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
35.	Ноябрь	23	19	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранение.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
36.	Ноябрь	26	23	по расписанию	Комбинирован ное занятие.	2	Виды компасов. Как пользоваться компасом.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
37.	Ноябрь	27	24	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Как проводятся соревнования на маркированной дистанции.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
38.	Ноябрь	30	26	по расписанию	Лекция	2	Как проводятся соревнования на заданной дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
39.	Ноябрь/ Декабрь	03	30	по расписанию	Практическое занятие.	2	Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
40.	Декабрь	04	01	по расписанию	Лекция	2	Правила отметки электронным чипом, особенности.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
41.	Декабрь	07	03	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами ориентирования.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
42.	Декабрь	10	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Судейская коллегия соревнований, судейские бри- гады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи - контролёра на КП. Оборудование старта и финиша.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
43.	Декабрь	11	08	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Протоколы, работа с протоколами. Участие в соревнования согласно календарному плану	Лесопаркова зона	Текущий контроль
44.	Декабрь	14	10	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль



45.	Декабрь	17	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
46.	Декабрь	18	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
47.	Декабрь	21	17	по расписанию	Практическое занятие.		Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений.	ДДЮТиЭ	
48.	Декабрь	24	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
49.	Декабрь	25	22	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	Лесопарковая зона	Текущий контроль
50.	Декабрь	28	24	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обязанности участников при движении по дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
51.	Декабрь/Январь	14	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка в помещении, имитация классического хода, одновременно-одношажный, попеременно-одношажный ход, упражнения на координацию	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
52.	Декабрь/Январь	15	29	по расписанию	Зачётное	2	Лыжная подготовка в помещении, имитация классического хода, одновременно-двушажный ход, дабл поллинг, упражнения на координацию	Лесопарковая зона	Текущий контроль
53.	Январь	18	12	по расписанию	Практическое занятие.	22	Лыжная подготовка в помещении, имитация конькового хода, упражнения на координацию	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
54.	Январь	21	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка в помещении, имитация конькового хода, упражнения на координацию	Лесопарковая зона	Текущий контроль
55.	Январь	22	18	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
56.	Январь	25	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового равнинного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
57.	Январь	28	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Лыжная подготовка: изучение конькового горного хода.	Территория гимн. №75	Текущий контроль
58.	Январь	29	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: изучение конькового хода, под каждую руку.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

59.	Январь/ Февраль	01	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
60.	Январь/ Февраль	04	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
61.	Февраль	05	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62.	Февраль	08	02		Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: повторение конькового равнинного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
63.	Февраль	11	04	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: повторение конькового горного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
64.	Февраль	12	08	по расписанию	Практическое занятие.	2	Лыжная подготовка: повторение конькового хода, под каждую руку.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
65.	Февраль	15	09	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование конькового хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
66.	Февраль	18	11	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: совершенствование классических ходов.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
67.	Февраль	19	15	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: повторение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
68.	Февраль	22	16	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: повторение конькового равнинного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
69.	Февраль	25	18	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
70.	Февраль	26	22	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Лыжная подготовка: изучение конькового равнинного хода.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
71.	Февраль / Март	01	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
72.	Март	04	01	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Подвижные игры на местности с элементами спортивного ориентирования.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
73.	Март	05	02	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении.	Лесопаркова зона	Текущий контроль

74.	Март	11	04	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
75.	Март	12	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
76.	Март	15	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Как проводятся соревнования в заданном направлении.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
77.	Март	18	15	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Условные знаки спортивных карт. Изображение гидрографии, растительности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
78.	Март	19	16	по расписанию	Лекция	2	Изображение на спортивных картах искусственных объектов.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
79.	Март	22	18	по расписанию	Лекция	2	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
80.	Март	25	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Нанесение растительности, гидрографии, искусственных объектов на черно-белую карту.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
81.	Март	26	23	по расписанию	Практическое занятие.	2	Составление карты из разрезанных кусочков.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
82.	Март	29	25	по расписанию	Беседа	2	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
83.	Март/Апрель	01	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Движение по маркированной дистанции и корректировка спортивной карты.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
84.	Март/Апрель	02	30	по расписанию	Лекция	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
85.	Апрель	05	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Повторение условных знаков спортивных карт, обозначение дистанции.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
86.	Апрель	08	05	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль

87.	Апрель	09	06	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Развитие специальных качеств: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
88.	Апрель	12	08	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 с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
89.	Апрель	15	12	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
90.	Апрель	16	13	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
91.	Апрель	19	15	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Упражнения на развитие силы: сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
92.	Апрель	22	19	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
93.	Апрель	23	20	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Кроссовая подготовка в условиях сильно пересеченной местности.	Лесопаркова зона	Текущий контроль
94.	Апрель	26	22	по расписанию	Учебно- тренировочное	2	Медленный бег в сочетании с разными видами ходьбы	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
95.	Апрель	29	26	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Виды контроля на дистанции. Контроль расстояния.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

96.	Апрель	30	27	по расписанию	Практическое занятие.	2	Виды контроля на дистанции. Контроль ситуации.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
97.	Апрель/ Май	03	29	по расписанию	Лекция	2	Сбор и анализ предстартовой информации. Характеристика местности, техническая информация.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
98.	Май	06	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Тактические действия спортсмена-ориентировщика в командных соревнованиях и эстафетах.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
99.	Май	07	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
100.	Май	10	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Символьные легенды КП. Особенности объекта КП. Положение КП на объекте.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
101.	Май	13	10	по расписанию	Практическое занятие	2	Стартовые параметры, сведения о КП, подготовка к старту.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
102.	Май	14	11	По расписанию	Соревнование	2	Ориентирование на местности.	Лесопарковая зона	Текущий контроль
103.	Май	17	13	по расписанию	Лекция	2	Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и республики.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
104.	Май	20	17	по расписанию	Беседа	2	Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
105.	Май	21	18	по расписанию	Практическое занятие.	2	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.	Гимн. №75 Спортзал	Текущий контроль
106.	Май	24	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
107.	Май	28	24	по расписанию	Лекция	2	Важность охраны природы, памятников истории и культуры.	ДДЮТиЭ	Текущий контроль

108.	Май	31	25	по расписанию	Итоговое занятие	2	Сдача нормативов: ОФП, кросс, умение владеть картой и компасом	ДДЮТиЭ	Промежу- точный контроль
						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 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.

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. 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.